HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

SUMARIO

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS ANTIDIABETICAS

1

ALCACHOFA

CYNARA SCOLYNUS L.

La alcachofa es una planta muy conocida para usos culinarios, con una gran cabezuela llena de escamas gruesas y apiñadas que forman una especie de vaso. La parte inferior es carnosa y más blanca, ideal para cocinar. El tallo, de aproximadamente un metro de altura, es gordo y acanalado, y la hojas muy recortadas y un poco espinosas. La flor es de un color violeta-purpúreo y cuando se seca arroja unas semillas que se reproducen con facilidad.

La alcahofa es rica en sales potásicas, cinarina y fermentos. Es un remedio excelente para bajar la glucosa de la sangre, rebaja el colesterol, tonifica el hígado y ayuda a expulsar la bilis.





MODO DE EMPLEO:

Lo más apropiado es preparar las cabezas de alcachofas en una decocción de fuego lento durante 10 minutos (1 cabeza pequeña por 1/4 litro de agua). Se deja reposar y seguidamente se aprovecha el caldo, que puede beberse varias veces al día, aunque esté frío. El zumo de los tallos también da buenos resultados.

LOCALIZACION:

En huertos y terrenos cultivados de todas las Islas.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS ANTIDIABETICAS

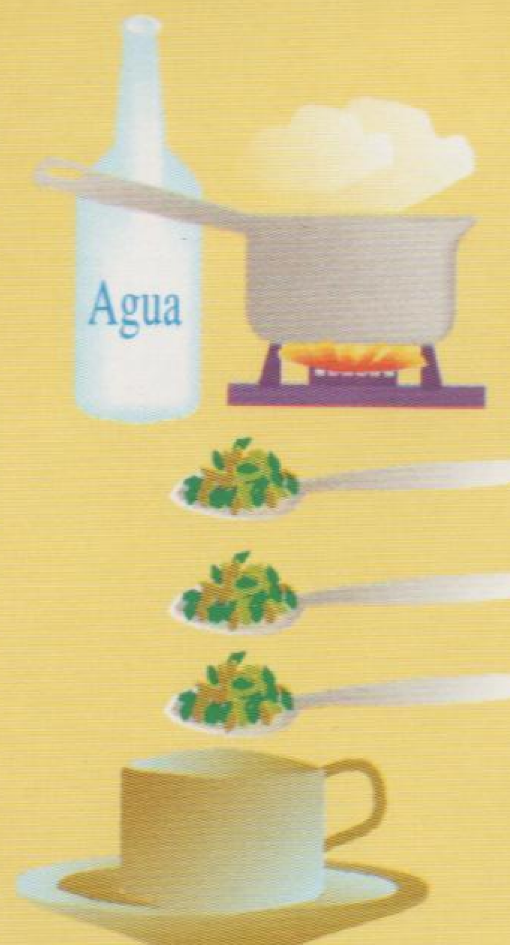
2

ALGAFITA

SANGUISORBA MINOR SCAP.

La algáfita es una planta de tallo pequeño, apenas de un palmo de altura. Las hojas alternas se componen de once hojuelas muy dentadas por los bordes. La flor es una cabezuela globosa y purpúrea. La algáfita se cría en los prados de zonas altas y húmedas, y puede utilizarse cruda para comer en ensaladas, por ser de muy buen sabor.

Posee innumerables virtudes: es astrigente, cicatrizante, febrífuga, hipoglucemiante y diurética. Disuelve arenillas del riñón y es muy alabada para el tratamiento de la diabetes. Gracias a los taninos que contiene, también se emplea en gargarismos para curar la irritación de garganta.





MODO DE EMPLEO:

Puede utilizarse toda la hierba fresca en infusión (3 cucharaditas para una taza de agua). Beber al día cuantas veces se quiera. Cuando se seca, pierde algo de efectividad. Se multiplica muy bien en semillas.

LOCALIZACION:

Islas mayores, por encima de los 700 .



Texto: JOSE JAEN

INCIENSO CANARIO

ARTEMISA CANARIENSIS LESS

El incienso canario es un arbusto oloroso de color grisáceo, muy ramificado, que puede llegar a 1 m. de altura. Sus flores se presentan en forma de diez a doce cabezuelas amarillas con un intenso aroma, que en algunas personas puede provocar mareos.

El incienso es un gran repelente para animales dañinos: parásitos, pulgas, garrapatas, mosquitos, etc. Basta quemar una mata de la planta para alejar cualquier plaga de casa. Por sus compuestos amargos, esta planta es apropiada para la diabetes, para la expulsión de lombrices y como tónico estomacal.

MODO DE EMPLEO:

Dejar por la noche en maceración una cucharada de incienso fresco o seco en una taza de agua. Beber al día siguiente en ayunas. El agua adquirirá un sabor poco agradable, pero de efectos muy curativos. Las mujeres embarazadas deben abstenerse de utilizarlo.
Se reproduce fácilmente por semillas.

LOCALIZACION:

En todas las Islas, y en zonas seca baja: 50-700 m.

MACERACION







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS ANTIDIABETICAS

MARRUBIO BLANCO

MARRUBIUM VULGARE L.

El marrubio es una planta vivaz de tres palmos de altura, con numerosos tallos cuadrados, duros y algodonosos, cuyas hojas redondas y rugosas nacen opuestas y con los bordes ondulados. Las flores del marrubio son pequeñas y blancas, apiñadas en anillos, con abundante vellosidad y olor fácilmente detectable. Por su contenido en sustancias amargas, el marrubio es algo desagradable al gusto. Aún así, lo recomendamos para fortalecer la sangre debido al hierro y potasio que contiene.

Las virtudes de esta planta son variadas: como antidiabética, estomacal, expectorante, anti-histérica y para bajar la fiebre y reducir el consumo del alcohol.

MODO DE EMPLEO:

Dejar 1 cucharada sopera de marrubio fresco troceado en maceración en un vaso de agua durante 24 horas, o tomarla en infusión (marrubio seco) en una taza de agua hervida. Beber preferentemente en ayunas y a media tarde. Las mujeres embarazadas sólo pueden emplearla en dosis reducidas.

LOCALIZACION:

Normalmente se localiza en zonas de altitud media de 500 a 1000 m. de altura.

MACERACION



INFUSION







NARANJO AMARGO

CITRUS AURANTIUM L.

El naranjo es un árbol conocido, siempre verde, con algunas espinas en las ramas. Sus flores, llamadas de azahar, desprenden un aroma delicioso que tiene efectos calmantes para el sistema nervioso. El naranjo agrio o amargo se distingue por sus frutos de sabor poco grato y tiene más espinas que el dulce.

Su corteza y sus hojas forman parte de tisanas carminativas y estomacales para favorecer el apetito. Los diabéticos obtendrían considerable mejora de su salud haciendo uso de las hojas del naranjo amargo. Se aconsejan, además, en casos de lombrices y dolores menstruales.

INFUSION





MODO DE EMPLEO:

Infusión de 1 cucharada de hojas y corteza troceada para una buena taza de agua hervida; dejar en reposo 5 minutos. Beber siempre antes de las comidas. La corteza también se puede masticar o chupar para el mismo fin (diabetes).

LOCALIZACION



LOCALIZACION:

Huertas de todas las Islas.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

PAMPINA

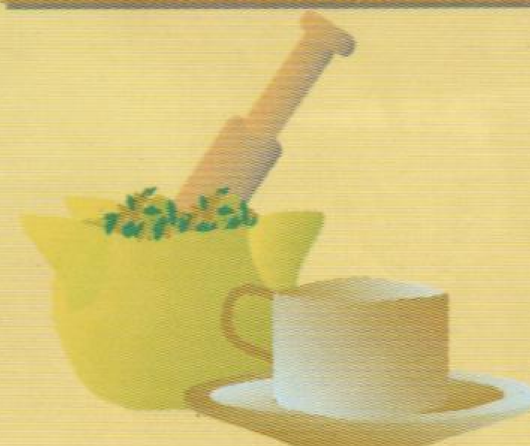
MORINILLA

FUMARIA OFFICINALIS L.

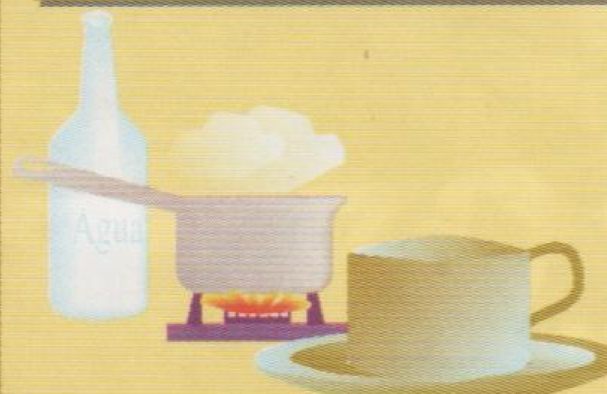
La pampina es una hierbecita de unos dos palmos de altura que se encuentra en los campos y terrenos cultivados de nuestras Islas, especialmente en invierno y primavera. Tiene hojas de color verde claro, muy divididas, semejantes al perejil. Sus flores son alargadas y estrechas, de color blanco-rojizo.

En su composición entran sales potásicas, taninos y flavonoides, que le dan efectos curativos considerables: es depurativa, diurética, se usa contra enfermedades de la piel, como herpes y psoriasis, y, sobre todo, para la diabetes y el hígado.

ZUMO



INFUSION





MODO DE EMPLEO:

La pampina se toma en zumo o infusión de 1 cucharada pequeña para una taza de agua hirviendo. Beber principalmente en ayunas, aunque pueden repetirse 5 o 7 tomas diarias sin peligro alguno. Se puede cultivar trasplantada o por semillas.

LOCALIZACION



LOCALIZACION:

En todas las Islas.

Texto: JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS DIGESTIVAS

1

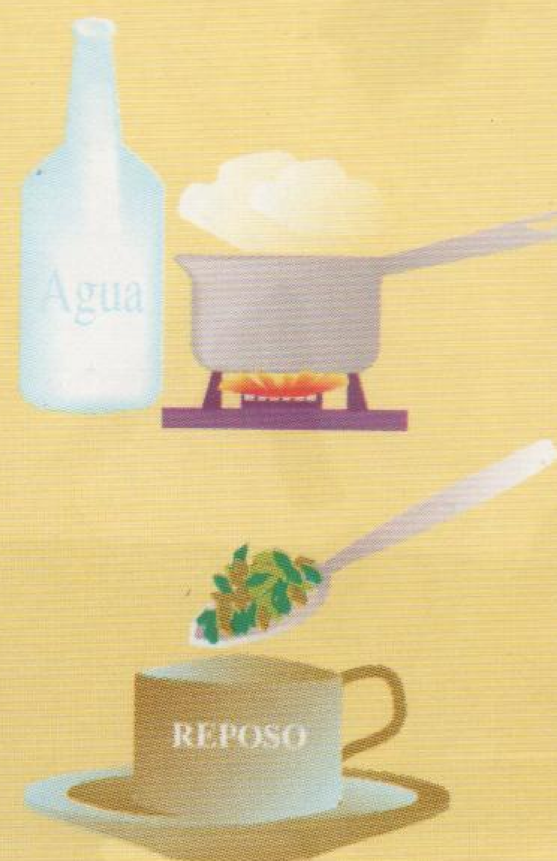
HIERBA HUERTO

(HIERBA BUENA)

MENTHA SIPCATA L.

La hierba huerto o hierba buena es una planta aromática muy apreciada para uso culinario en sopas o caldos. Las hojas verde oscuras son rugosas y dentadas por los bordes. Generalmente suelen encontrarse en jardines y lugares húmedos y no pasan de los dos palmos de altura. Las hojas y sumidades floridas se consideran estomacales, estimulantes, vermífugas (expulsan las lombrices) y se aplican con buenos resultados en el tratamiento de resacas y excesos de comida.

Una hoja de hierba huerto en una taza de té negro neutraliza el efecto negativo de la teína. También se puede masticar fresca.





MODO DE EMPLEO:

La hierba huerto se prepara en infusión de 3 hojitas (equivalentes a una cucharada) para una taza de agua hervida. Dejar en reposo y beber antes y después de las comidas.

LOCALIZACION:

Jardines y huertos de todas las Islas.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS DIGESTIVAS

2

HINOJO

(MATALAHUGA O MATALAUVA)

FOENICULUM VULGARE MILLER

Conocido también por matalauva o matalahuga, es una hierba de aproximadamente 1 m. de altura con muchas hojuelas cilíndricas terminadas en punta, de color verde oscuro y con olor y sabor dulzón, muy agradable. Las flores son amarillas y forman una sombrilla que aparece al final de las ramas.

Las semillas del hinojo son de naturaleza cálida y facilitan la digestión y suavizan los cólicos ventosos (gases). Los tallos tiernos son comestibles en potaje o ensalada, y poseen virtudes diuréticas.





MODO DE EMPLEO:

Los granos del hinojo se emplean en infusión. Una cucharadita pequeña para una taza de agua hirviendo; dejar reposar 5 minutos y beber después de las comidas. Las mujeres embarazadas saldrían muy beneficiadas del uso frecuente del hinojo.

LOCALIZACION:

Todas las Islas, en bordes de caminos y lugares no cultivados. Germina fácilmente por semillas.



Texto: JOSE JAEN

MANZANILLA

CHAMOMILLA RECUTITA RAUSCH

Seguramente es la planta más conocida y utilizada habitualmente como medicina vegetal para problemas digestivos. La manzanilla se caracteriza por ser muy ramosa, con los tallos terminados en pequeñas cabezuelas con botones de color amarillo dorado y lígulas blancas. Las flores son muy olorosas y en ocasiones provocan alergia a personas sensibles. La manzanilla germina fácilmente y se cría en macetas, jardines y huertas. No suele pasar de dos palmos de altura.

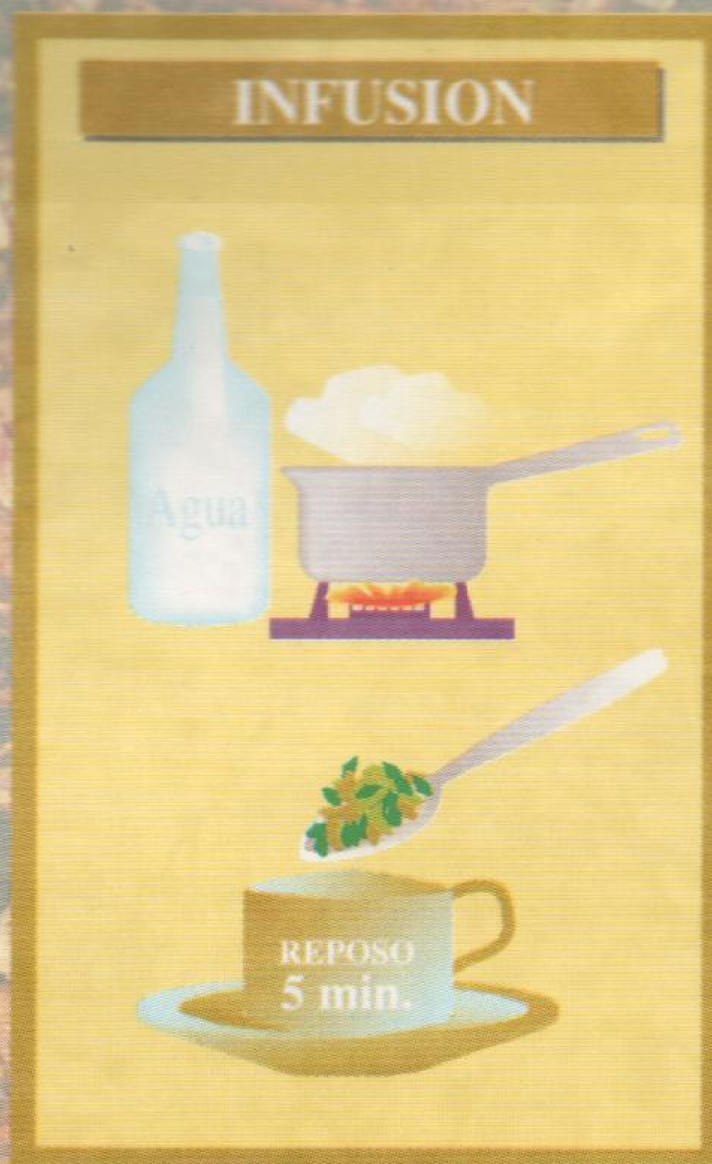
Sus propiedades carminativas, antiinflamatorias, sedantes, antiespasmódicas y aperitivas, la convierten en una planta primordial en el hogar. Contiene aceites esenciales, cumarinas y flavonoides. Las flores en infusión alivian los cólicos y retortijones de estómago. En algodón remojado se aplica a inflamaciones del ojo y heridas (las personas alérgicas deben tener precaución).

MODO DE EMPLEO:

Se toma en infusiones de una cucharada para una taza de agua hervida, dejando 5 minutos en reposo. Beber después de las comidas.

LOCALIZACION:

En todas las Islas.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS DIGESTIVAS

NAUTA

(YERBA MUJER)

CALAMINTHA SYLVATICA BROMF

La nauta es una planta vivaz de dos o tres palmos de altura. Su consistencia es algo leñosa por la base y aterciopelada en las hojas y ramas. Sus hojas son picantes y exhalan un aroma mentolado intenso. Las florecillas púrpura o azul claro aparecen en primavera y verano en los suelos húmedos de las Islas, en altitudes mayores a los 700 m.

Entre sus muchas virtudes, la nauta se caracteriza por ser una planta carminativa, tónica, estomacal y anti-histérica. Se recomienda masticar dos o tres hojas frescas para aliviar las molestias causadas por vómitos, náuseas y cólicos. Los dolores de la regla y de vientre se calman con infusiones calientes de nauta.

MODO DE EMPLEO:

Preparar una infusión de hojas y flores frescas de 3 cucharaditas medianas para una taza de agua hervida. Filtrar y beber algo caliente, preferentemente antes de las comidas. Conviene hacer uso de las infusiones de nauta sobre la marcha, pues, sus efectos curativos disminuyen al enfriarse. Podemos cultivar la nauta en nuestro jardín, utilizando las semillas o, bién, plantándolas de gajo.

LOCALIZACION:

Tenerife, La Palma y Gran Canaria, entre 700 y 1000 m.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

PAZOTE

CHENOPODIUM AMBROSOIDES L.

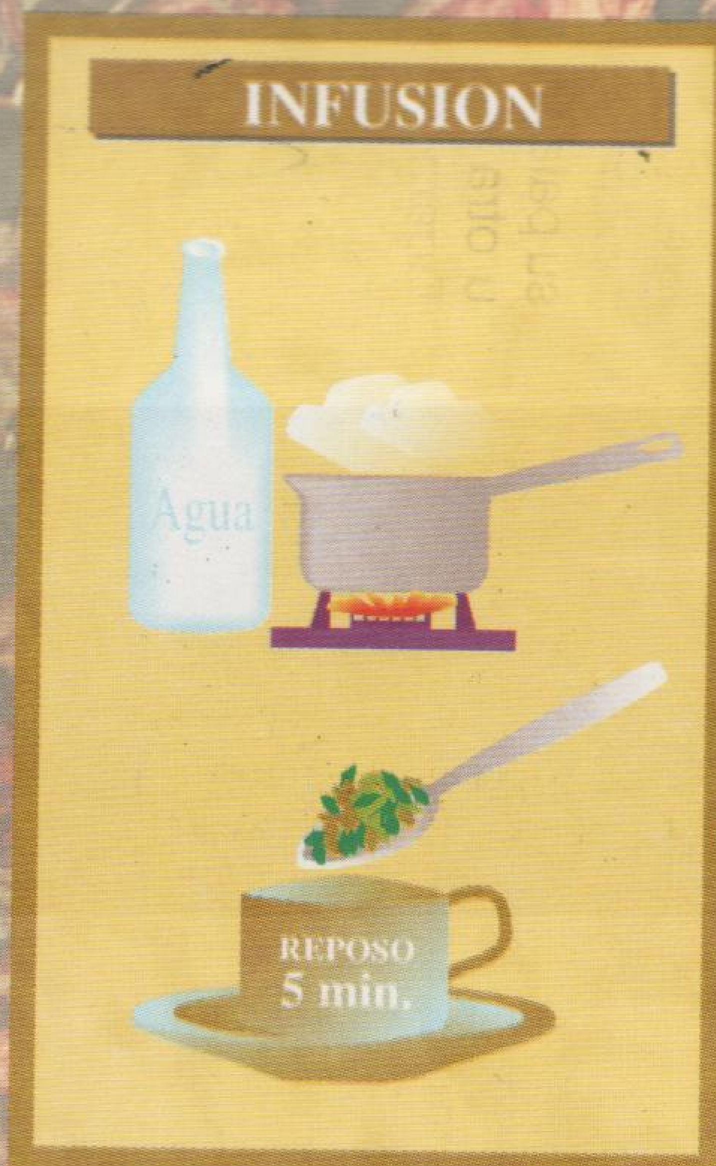
HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS DIGESTIVAS

El pazote es una hierba oriunda de Méjico, que llegó a las Islas a través de familias de emigrantes. Hoy la podemos encontrar asilvestrada en todo tipo de suelos, desde carreteras o zonas urbanas hasta barrancos y riscos de la cumbre.

Las hojas del pazote son alternas, formando pequeños ramilletes de tonos verde-rojizos, con un olor penetrante muy característico. Las flores verdosas nacen en la parte superior agrupadas en pequeños botoncitos. La altura media del pazote es de 2 palmos, y sus semillas germinan rápidamente.

En Méjico llaman al pazote hierba lombriguera o hierba santa, pues con él se expulsan lombrices y todo tipo de males: cólicos digestivos, empachos, vómitos y espasmos.





MODO DE EMPLEO:

Preparar toda la hierba en infusión, una cucharada mediana para una taza de agua hirviendo, y dejar 5 minutos en reposo. Beber después de las comidas principales.

LOCALIZACION:

Jardines y suelos de todas las Islas.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

SALVIA MORISCA

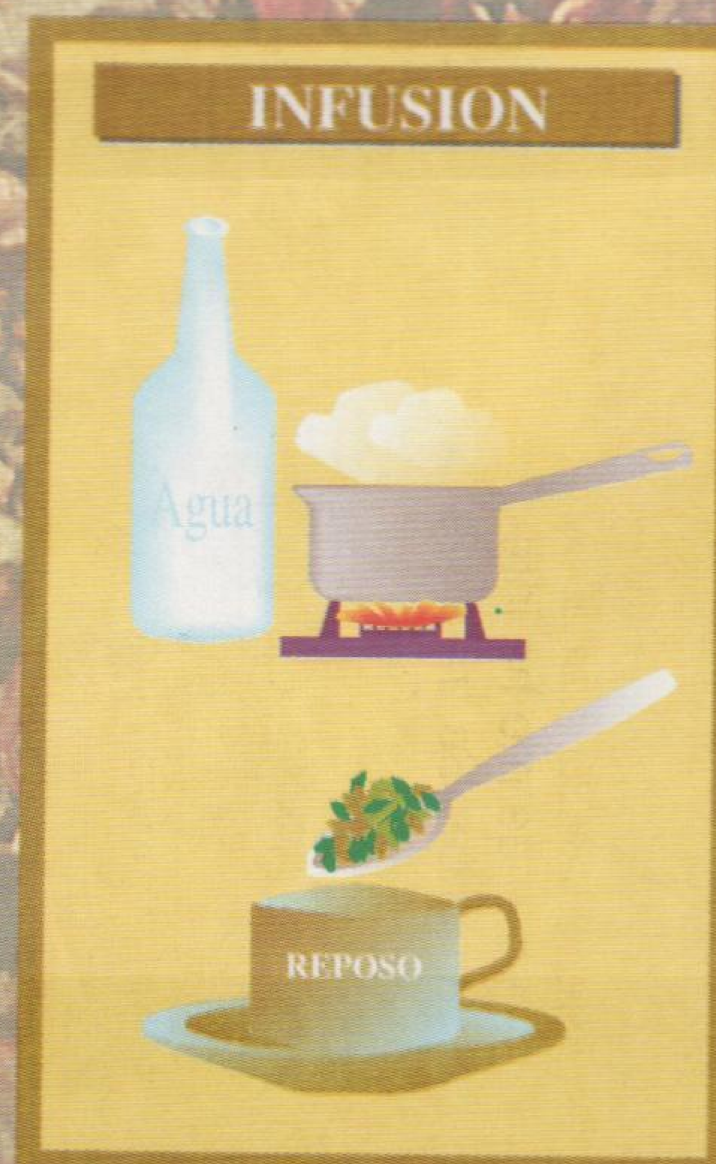
SALVIA CANARIENSIS L.

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS DIGESTIVAS

La salvia morisca es una mata arbustiva endémica de las Islas Canarias, que en algunos lugares puede crecer hasta los 2 ó 3 m. de altura (p. e.: Espacio Natural Protegido del Barranco del Cernícalo). Sus hojas son opuestas, lanceoladas-sagitadas, con la cara inferior lanuda. Presenta flores vistosas de color rosa-violáceo y pequeñas semillas negras que se reproducen fácilmente en barrancos y laderas rocosas, desde el litoral hasta las cumbres.

La salvia canaria tiene un sabor algo amargo y se conoce como hierba antiséptica, tonificante, febrífuga y digestiva. Sus hojas y flores pueden masticarse para la higiene de los dientes o utilizarse en infusión.





MODO DE EMPLEO:

Para infusión, una hoja troceada equivalente a una cucharadita para una taza pequeña de agua hervida; beber después de las comidas para mejorar la digestión y aliviar la inflamación de estómago.

LOCALIZACION:

En todas las Islas mayores; es rara en Fuerteventura y Lanzarote.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS DEPURATIVAS

1

APIO

APIUM GRAVEOLENS L.

El apio es una planta introducida en Canarias por marineros catalanes. Hoy se puede encontrar asilvestrada en numerosos terrenos, pero primordialmente se siembra y cultiva en huertos.

Las hojas del apio nacen de tres en tres, parecidas a las del perejil, pero más grandes y recortadas. Los tallos son gruesos, jugosos y asurcados. Florece entre primavera y verano con pequeños parasoles de inflorescencias blancas. Tiene un olor acre característico que permite reconocerlo fácilmente.

El apio tiene propiedades diuréticas, limpia el riñón, fortalece los nervios, disuelve mucosidades y purifica la sangre, librándola de toxinas.





MODO DE EMPLEO:

El apio se puede tomar crudo, en zumo o en ensalada, pero también en infusión de 5 cucharaditas de hojas frescas para una gran taza de agua, si queremos una limpieza a fondo del organismo.



LOCALIZACION:

En huertas y jardines de todas las Islas.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS DEPURATIVAS

2

BERRO

NASTURTIUM OFFICINALIS R. BR.

El berro es una planta aromática que se cría en barrancos y nacientes de agua; posee unos tallos herbáceos, redondos y rastreros, y hojas tiernas y jugosas de color verde oscuro. Cuando florece, presenta ramilletes de florecitas blancas y diminutas.

El sabor del berro es picante y algo irritante para la vejiga. Su contenido en yodo, sodio, azufre y vitaminas es notable, recomendándose para enfermos de anemia y tuberculosis. Tiene propiedades remineralizantes y antiescorbúticas. Al beberlo en forma de zumo sus efectos terapéuticos son más intensos (conviene rebajarlo con agua, zumo de zanahoria o de manzana).

ENSALADA



ZUMO



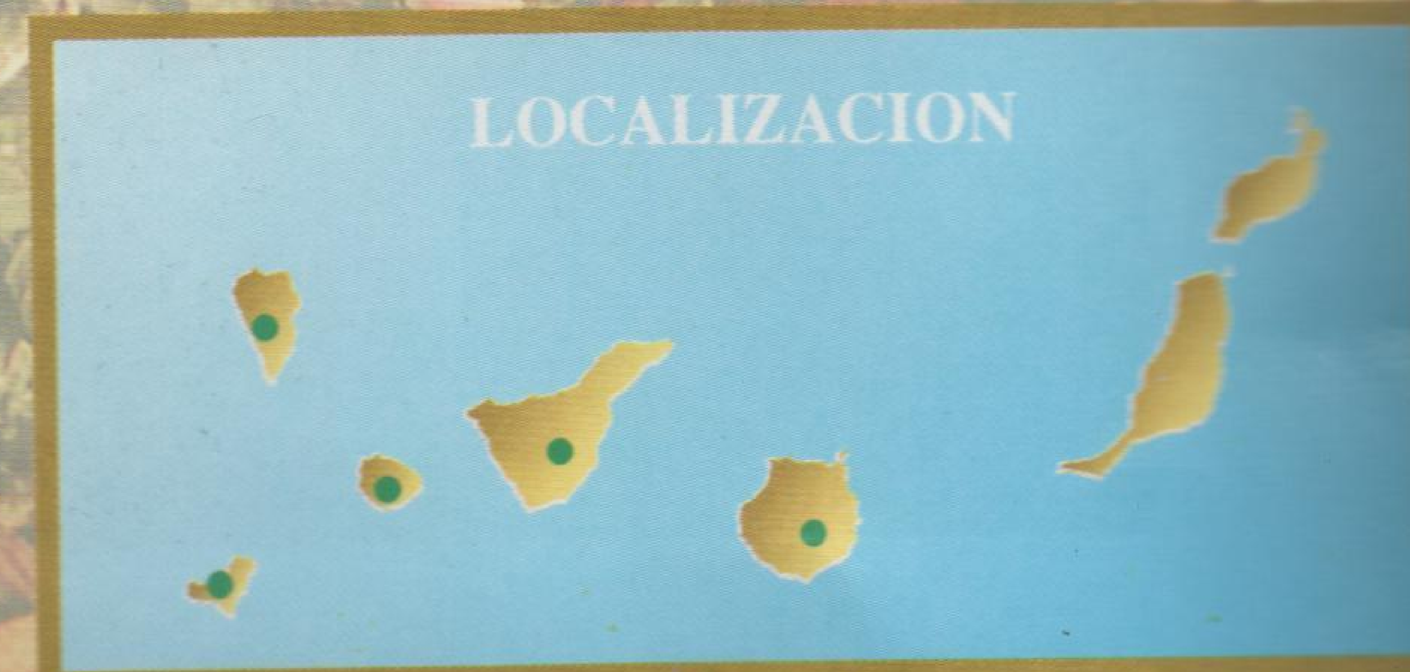
INFUSION





MODO DE EMPLEO:

El berro se puede preparar de diferentes maneras: crudo en ensaladas, en infusión, como jarabe o en decocción, bien cocinado. Para fortalecer la sangre se toma durante un mes todos los días, alternando platos crudos y cocinados.



LOCALIZACION:

En Gran Canaria e Islas occidentales (Tenerife, La Gomera, La Palma y El Hierro).

Texto: JOSE JAEN

3

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS DEPURATIVAS

HIERBA CLIN

(HIERBA CRIN)

AJUGA IVA L.

La hierba clín o hierba crín es una planta vivaz de cinco a veinte centímetros, actualmente muy escasa en Gran Canaria. Echa uno o varios tallos simples, cubiertos de muchas hojas con vellosidades de color verde pálido o blanquecino. Toda la planta contiene principios activos muy amargos y muy curativos. Suele crecer cerca de los tomateros.

En Canarias la hierba clín fue considerada como un remedio universal para todo tipo de dolencias: reumatismo, decaimiento y fatiga, asma, ictericia, cólicos, ventosidades, depresión nerviosa, etc. Es ideal para curas de primavera, limpieza de granos y erupciones en la piel.

MACERACION



INFUSION





MODO DE EMPLEO:

Se usan todas las partes de la planta en infusión, pero sobre todo en maceración: una cucharada sopera para una taza de agua en remojo toda la noche; beber preferentemente en ayunas.



LOCALIZACION:

Se encuentran en laderas secas y pedregosas y terrenos costeros de las islas más orientales, Gran Canaria, Lanzarote, Fuerteventura.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

4

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS DEPURATIVAS

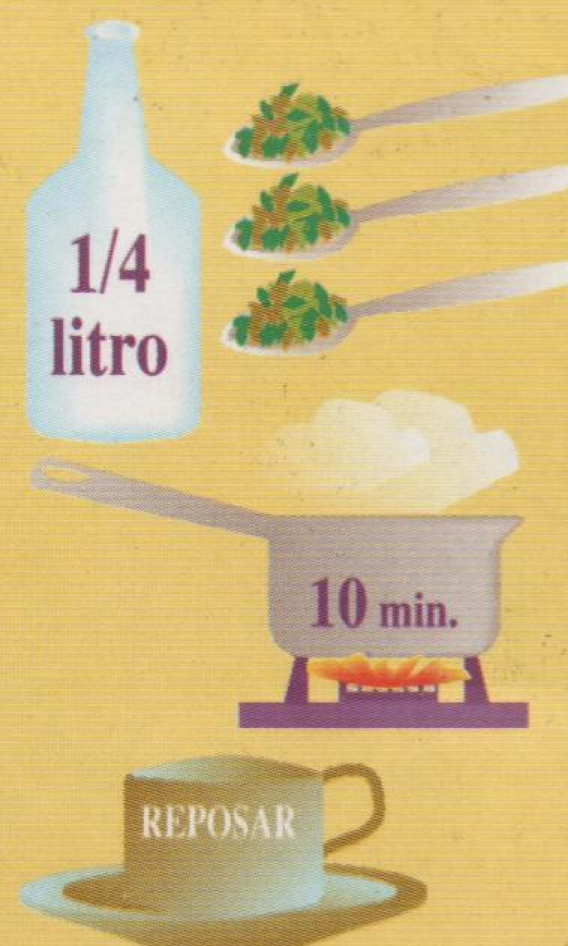
ORTIGON

URTICA MORIFOLIA POIR.

El ortigón de monte es una planta endémica de Canarias y Madeira. Podemos reconocerlo como una mata leñosa de 1 m. de altura, con hojas aserradas de un color verde oscuro, dotadas de unos pelillos urticantes que irritan la piel por contacto. Florece en primavera y verano, y se reproduce muy bien por semillas.

El ortigón y la ortiga son muy ricos en hierro, calcio y vitaminas. Tiene propiedades antituberculosas, ayuda a frenar y curar las pulmonías y neumonías y fortalece las vías respiratorias. Además es un buen tónico para el cabello.

COCCION





MODO DE EMPLEO:

Preparar una decocción de 3 cucharadas soperas de ortigón fresco en 1/4 litro de agua durante 10 minutos a fuego lento; dejar hervir y reposar. Beber una o dos tazas calientes.



LOCALIZACION:

Entre los 600 y 1000 m. sobre el nivel del mar, en todas las Islas menos Lanzarote y Fuerteventura.

¡Atención!, es una planta endémica protegida.

Texto: JOSE JAEN

TE CANARIO

(TE SALVAJE)

BIDENS AUREA DRYAND SHERFF

El té canario es una hierba perenne de hojas verde oscuras, lanceoladas y con los bordes dentados o aserrados, que se cría en lugares húmedos o con abundante agua. Generalmente llega a tener 3 palmos de altura y sus flores son de un bello color blanco y dorado, formando una corona con cinco lígulas o pétalos alrededor.

Los yerberos aseguran que este té prolonga la juventud y alarga la vida. Entre algunas de sus virtudes cabe destacar el efecto analgésico, para atenuar dolores de cabeza, su acción anticarral y su virtud depurativa de la sangre. Se ha utilizado también con resultados satisfactorios en tratamientos adelgazantes.

MODO DE EMPLEO:

Coger algunas hojas frescas, pero especialmente las flores, que poseen más principios curativos: 3 cucharadas soperas para un litro de agua, beberlas en infusión. Pueden tomarse al día tantos vasos como se deseen.

LOCALIZACION:

Asilvestrada en lugares húmedos de todas las Islas y cultivada en huertas y jardines, excepto Lanzarote y Fuerteventura.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

ZARZAPARRILLA

(CERRAJUDA)

SMILAX ASPERA L.

La zarzaparrilla es una enredadera trepadora con tallos duros y espinosos. Posee unas hojas sagitadas de color verde brillante en la parte superior y los bordes aserrados. Los rizomas (tallos subterráneos) y las raicillas son muy ricos en almidón y azúcares.

Debido a sus virtudes depurativas, laxantes, diuréticas y sudoríficas, la zarzaparrilla se ha convertido en una hierba medicinal rebuscada, sin piedad, llegando a exterminarse en muchas zonas de Gran Canaria. Recomendamos que para su conservación y uso equilibrado se reproduzca por medio de semillas y brotes enraizados en huertas y jardines.

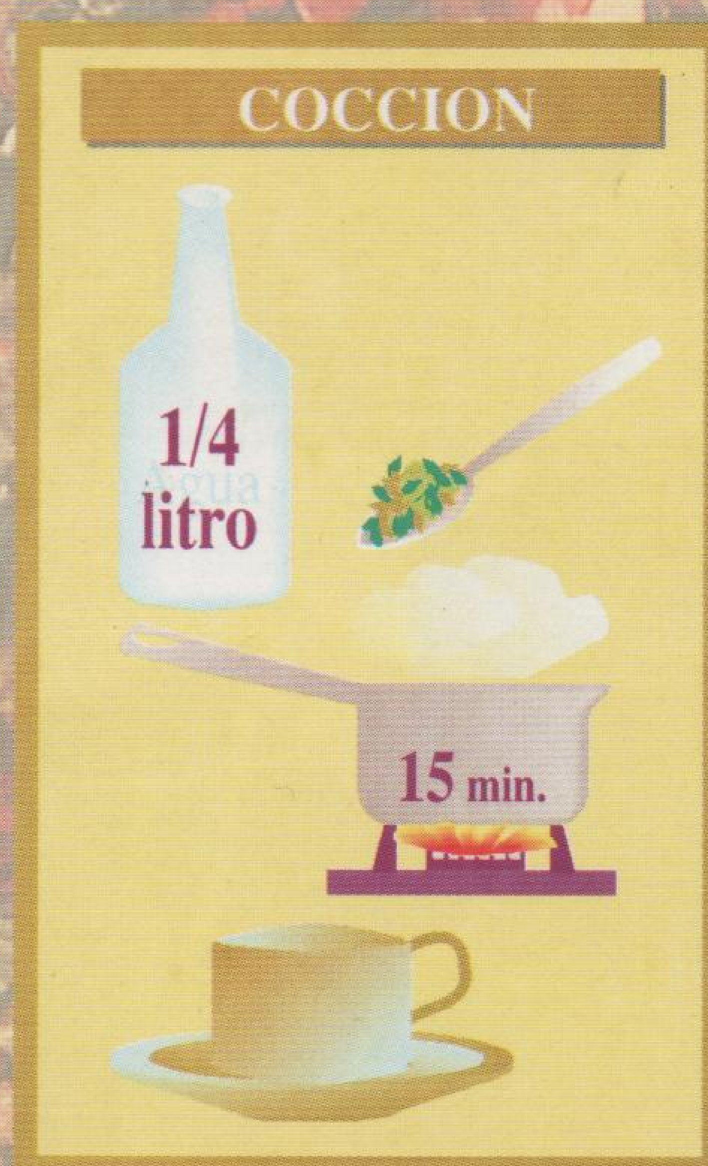
MODO DE EMPLEO:

La raíz de zarzaparrilla se puede emplear en decocción o cocimiento durante unos 15 minutos, de una cucharada para una taza de agua. Es ideal para limpiar y purificar la sangre, los granos y las erupciones en la piel. Beber tres tazas al día durante una semana.

LOCALIZACION:

En los riscos elevados de todas las Islas, excepto Lanzarote y Fuerteventura.

No confundir con la Zarzaparrilla canaria (Smilax canariensis W.), planta endémica en peligro de extinción y de morfología parecida.







Texto: JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PULMONARES Y BRONQUIALES

1

CIPRES

CUPRESSUS SEMPERVIRENS L.

El ciprés es un árbol elegante, siempre verde, de crecimiento recto y vertical que solemos encontrar en jardines, plazas, conventos y cementerios, y a veces en los bordes de los caminos, formando hileras muy bonitas.

Sus frutos, unos botoncitos poliédricos en forma de nuez, se abren cuando están maduros y sueltan las semillas. Las hojas son menudas, de color verde muy oscuro, apiñadas unas con otras. La madera del ciprés es muy dura y resistente a la carcoma. Contiene alcanfor, taninos y sustancias pécticas. Los frutos del ciprés son ideales para atajar los dolores de muelas, masticándolos sin tragar el jugo. Los brotes tiernos y hojas poseen virtudes antitusivas (contra la tos) y ayudan a fortalecer los pulmones fatigados y débiles. El aceite de ciprés se usa en caso de varices o hemorroides, estimula la circulación sanguínea y tonifica el corazón.

MODO DE EMPLEO:

Decocción de 3 frutos o gálbulos de ciprés troceados para una taza de agua grande, durante 10-15 minutos de fuego lento. Tomar 1 cucharadita de café en ayunas o hacer gárgaras varias veces al día.

LOCALIZACION:

En todas las Islas.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PULMONARES Y BRONQUIALES

2

CULANTRILLO

ADIANTUM CAPILLUS-VENERIS L.

El culantrillo de pozo es una hierba de la familia de los helechos, con hojitas pequeñas en forma de abanico y esporas que fructifican situadas debajo de los pliegues de las hojas. Abunda en los nacientes, acequias, pozos, lugares húmedos y sombríos, y popularmente se utiliza como planta ornamental en las tallas para destilar agua.

Toda la planta se ha venido utilizando desde siempre en jarabe o decocción para problemas respiratorios como asma, catarro, tos y como tónico hepático (ictericia o insuficiencia biliar). En su composición se encuentran taninos y mucílagos.

MODO DE EMPLEO:

Se conocen fórmulas tradicionales de culantrillo cocinado con vino dulce y miel, pero es suficiente prepararlo en una decocción de 5 cucharadas soperas para 1/2 litro de agua durante 10 minutos, si queremos mejorar los estados catarrales o crisis asmáticas. Beber al día 5 vasos entre las comidas.

LOCALIZACION:

Se puede localizar plantado en macetas y muros de todas las Islas (pega de gajo) y asilvestrado en barrancos, raramente en las Islas de Lanzarote y Fuerteventura.







Texto: JOSE JAEN

EUCALIPTO BLANCO

EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL

El eucalipto es un árbol de origen australiano afincado en nuestras Islas. Sus raíces absorben mucha agua y su porte es muy elevado, puede sobrepasar los 20 m. Tiene las hojas alargadas y se van estrechando al crecer, en forma de cuchillo. Los frutos son una especie de bellotas cónico-piramidales con una tapita para guardar las semillas. El aroma que desprenden las hojas de eucalipto es muy medicinal y purificador del aire, debido a los aceites esenciales que contiene (eucaliptol y resinas). Los brotes y tallos tiernos son los más apreciados para yerberos y agricultores para desinfectar armarios y habitaciones, quemándolos a modo de sahumerio.

Las propiedades anticatarrales y pectorales hacen del eucalipto un árbol sin igual, que desinflama y descongestiona la cabeza cuando inhalamos sus vapores.





MODO DE EMPLEO:

Las hojas de eucalipto se trocean y se toman en infusión de 1 cucharada para una taza de agua. Reposo de 5 minutos. Para inhalaciones, añadir más hojas y aspirar los vapores, tapando la cabeza con una toalla.

LOCALIZACION:

Todas las Islas, menos Lanzarote y Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBA MORA

(HIERBA SANTA MARIA)

SOLANUM NIGRUM L.

La hierba mora, conocida también como Santa María, es una planta que se reconoce por sus frutos redondos, del tamaño de un guisante, que al madurar se vuelven negros y jugosos, guardando muchas semillas parduzcas en el interior. Las hojas son ovales y nacen formando una serie de pares de color verde apagado con un sabor algo ácido no muy grato. Sus flores aparecen en grupos de tres o seis y son muy pequeñas y blancas, de figura estrellada con cinco puntas.

Debido a sus alcaloides y a la solanina que contiene, muchos botánicos consideran a la hierba mora bastante tóxica; lo cierto es que tradicionalmente se ha venido utilizando el jugo de hojas y frutos para cortar las pulmonías, la fiebre y la inflamación aguda de los bronquios sin ningún problema de intoxicación y con resultados satisfactorios. A nivel externo se aplican cataplasmas con hojas y frutos majados sobre alteraciones de la piel, como la erisipela, psoriasis y hemorroides.





MODO DE EMPLEO:

La hierba mora sólo debería emplearse por vía oral cuando existan casos de pulmonías o inflamación fuerte de las vías respiratorias; para ello tomaremos 1 cucharadita de café con el jugo de hojas y tomatillos, una vez al día. La cocción de toda la planta sirve para limpiar la piel y calmar los dolores de cabeza y de los dientes: 15 minutos, 3 cucharadas soperas para 1/2 litro de agua, y uso externo.

LOCALIZACION:

En huertos y tierras de labor de todas las Islas. Asilvestrada en caminos rurales. Muy rara en Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN

OREGANO

ORIGANUM VIRENS H. Y L.

El orégano es una hierba aromática cultivada en huertos y jardines para fines culinarios y medicinales. Su tallo presenta una forma cuadrada, es verde rojizo, leñoso, velludo y ramoso por arriba. Lleva las hojas apareadas, ovales, y las flores son pequeñitas y blanquecinas, en espigas alargadas con anillos o brácteas.

El orégano es rico en terpenos, taninos y otras sustancias oleosas; se considera como hierba caliente en alto grado, que ayuda a dilatar los bronquios, calma la tos violenta y es buena para el asma y las ventosidades. Gracias a asus aceites esenciales, las hojitas frescas alivian los dolores de muelas.





MODO DE EMPLEO:

Se prepara en infusión de 1 cucharada mediana para una taza de agua hirviendo y se deja 3 minutos en reposo. En baños de pies o pediluvios se usan 7 cucharadas de orégano para 3 litros de agua. Procurar que esté lo más caliente posible.

LOCALIZACION:

Huertos y jardines de todas las Islas, y asilvestrada en el Monte de las Islas mayores.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

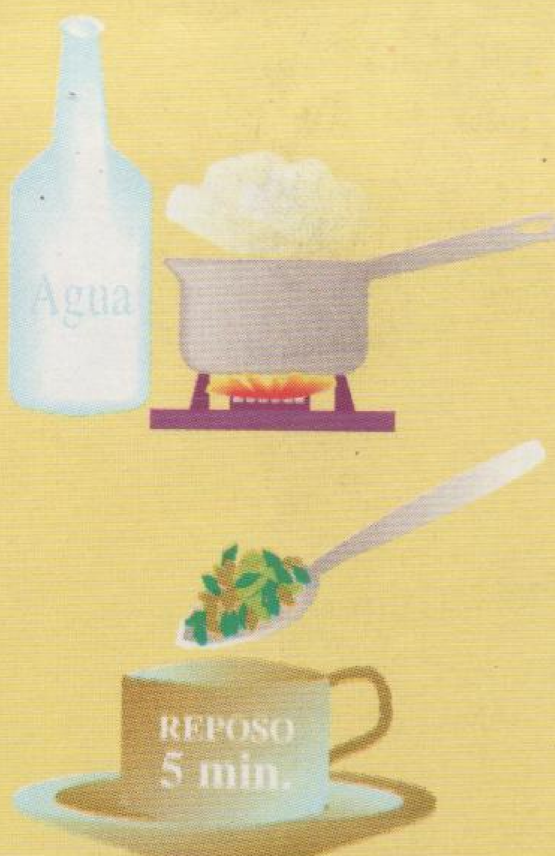
HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PULMONARES Y BRONQUIALES

POLEO

BYSTROPOGON ORIGANIFOLIUS L. HER.

El poleo es un arbusto que puede medir un metro de altura, aunque algunas especies alcanzan los 2 metros. Las hojas son aovadas-lanceoladas, con los bordes enteros, de un verde plateado en la parte superior (haz) y un blanco lanoso en la parte inferior (envés). La inflorescencia es globosa y de un color blanco-rosado.

Las virtudes digestivas y pectorales del poleo son muy conocidas. En casos de asma, bronquitis y disnea respiratoria, el uso del poleo limpia las flemas y mucosidades y alivia la tensión pulmonar. Las hojas majadas se pueden introducir en las fosas nasales para descongestionarlas y destaponarlas por completo. Toda la planta es muy aromática y tiene la propiedad de calentar el cuerpo intensamente; por ello no se debe coger aire después de haber tomado una taza de poleo.





MODO DE EMPLEO:

Coger 1 cuchara mediana para una infusión de 1 taza mediana de agua hirviendo, dejar 5 minutos en reposo, beber después de las comidas y descansar.

LOCALIZACION:

En Islas Occidentales, entre los 600 y 1500 m. (laurisilva y pinar) y en huertos y jardines particulares de zonas altas.

El poleo es una planta endémica protegida que ha sido expoliada sin piedad.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

BRUJILLA
(AMOR SECO)
BIDENS PILOSA L.

Se conoce por brujilla o amor seco a una hierba mediterránea que hoy se encuentra muy extendida por Canarias en todo tipo de suelos, pedregosos y blandos. Alcanza una altura de 50 cm. aproximadamente, con el tallo estriado de color rojizo-marrón y la hojas muy verde oscuras, aserradas por los bordes. Las flores son amarillas y acaban en escamillas puntiagudas y negruzcas por el centro. De los frutos brotan unas semillas estriadas o erizos, que se pegan a la ropa. A muchas personas las flores les provocan estornudos continuados, por eso la llaman estornudera.

La brujilla se viene utilizando desde el siglo pasado para corregir las irritaciones de garganta, amigdalitis y catarros con fiebre. En su composición entran taninos y glucósidos. En ocasiones se emplea en cataplasmas de hojas machacadas para el dolor de cabeza.

MODO DE EMPLEO:

Podemos cortar hojas y flores, y prepararlas en infusión de 1 cucharada sopera para 1/4 litro de agua hirviendo (1 taza). Tapar y dejar reposar unos 3 minutos. Beber 3 veces al día antes de comer, o bien hacer gárgaras para curar la garganta.

LOCALIZACION:

Asilvestrada en caminos y huertos de todas las Islas.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA GARGANTA Y NARIZ

2

LLANTEN
(LANTEN)
PLANTAGO MAJOR L.

El llantén es una planta común de hojas grandes redondas terminadas en punta con cinco o siete nervios longitudinales muy sobresalientes. Las hojas están dispuestas a modo de irradiaciones que parten de un centro con un tallo que lleva una espiga alargada con cuatro fila de flores y muchas semillas negras diminutas. Abunda en los meses de enero a marzo, en terrenos con mucha humedad, y se reproduce con gran facilidad por semillas, especialmente en lugares sombreados.

Los romanos alabaron ya esta planta por sus numerosas virtudes: antiinflamatoria, antiinfecciosa, astrigente, para la tos, cicatrizante, regeneradora de los tejidos orgánicos, etc. Existen muchos testimonios de personas curadas de tumores malignos con el uso continuado de hojas de llantén.

MODO DE EMPLEO:

Utilizar una cocción con tres cucharadas de llantén fresco en una taza de agua, a fuego lento durante 10 minutos. Tapar y dejar en reposo durante 5 minutos. Beber varias veces al día entre las comidas. El zumo de hojas frescas resulta igualmente curativo.

LOCALIZACION:

Asilvestrada se encuentra en terrenos húmedos de todas las Islas sobre los 400 m. de altitud. En Lanzarote y Fuerteventura se encuentra sólo en algunos jardines y huertos.







HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA GARGANTA Y NARIZ

3

NIOTA

(ALGARITOFE)

CEDRONELLA CANARIENSIS WEBB. Y BERTH.

La niota es una hierba de buen porte, muy perfumada, con un tallo cuadriculado de 1,5 m. de altura, que pertenece a la familia de las labiadas. Las hojas son trifoliadas, compuestas de 3 hojuelas lanceoladas con bordes aserrados. Las flores nacen en una espiguilla terminal rosada que al secarse adquiere un color marrón claro.

La niota es un endemismo macaronésico (puede encontrarse en Canarias, Madeira y Azores). Entre sus virtudes más sobresalientes está la de ser un buen descongestionante de las fosas nasales y un preventivo para gripes y catarros de garganta. También posee fama merecida como tónico para el cabello.



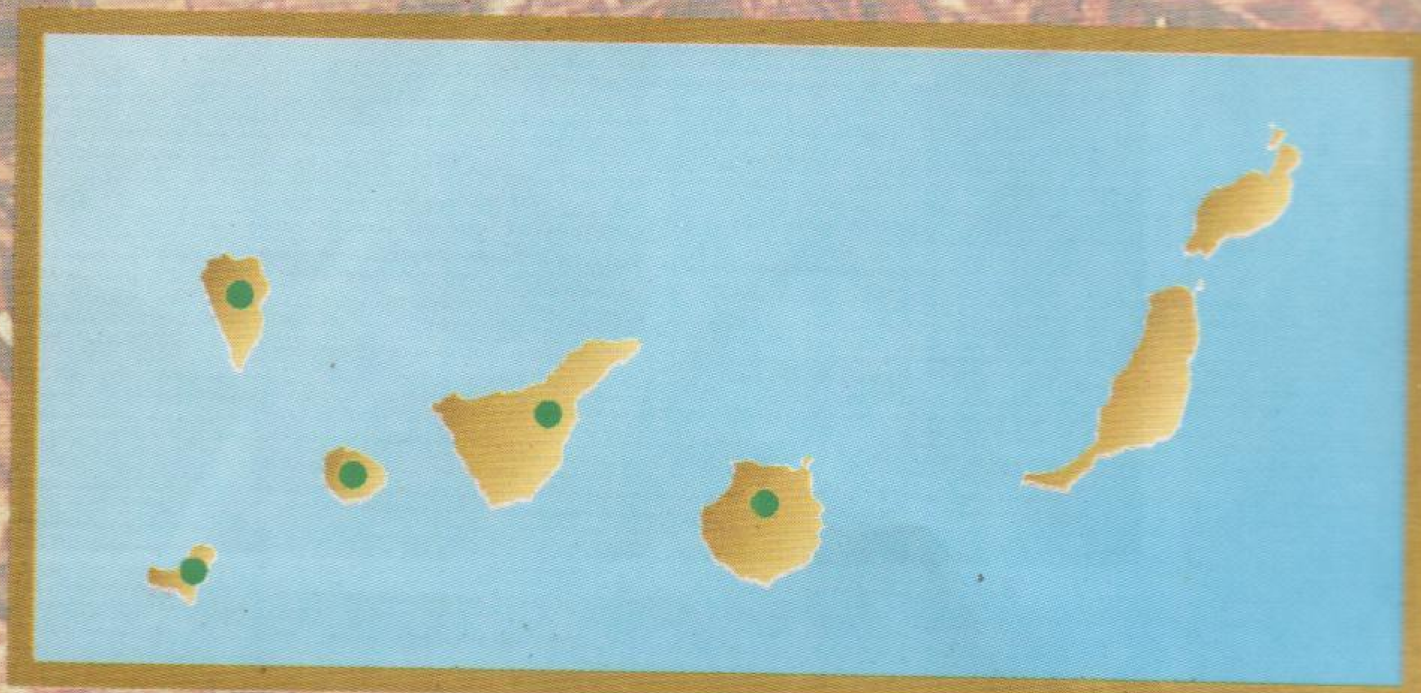


MODO DE EMPLEO:

Hojas y flores en infusión de 3 cucharaditas para una taza de agua hervida. Dejar reposar 3 minutos. Beber siempre con el estómago vacío. También se pueden inhalar los vapores.

LOCALIZACION:

En las Islas Occidentales, en zonas húmedas de laurisilva a partir de los 700 m.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA GARGANTA Y NARIZ

4

PINO CANARIO

PINUS CANARIENSIS CHR. SM.

Quizás el pino sea el árbol más abundante en Canarias, y por ello el más conocido. Su corteza rugoza y rojiza, sus piñas o conos femeninos que maduran a los dos años y su resina de olor fuerte son rasgos que lo caracterizan. El pino canario se distingue de otros pinos por sus agujas o acículas dispuestas de tres en tres formando ramilletes. La fortaleza y calidad de su madera se debe a la tea, el "corazón del tronco", resistente a la putrefacción y al paso del tiempo. Los incendios, enemigos mortales de tantos árboles, encuentran en el pino canario un poder de resistencia único, ya que vuelve a retoñar después del impacto del fuego.

En la composición del pino entran sustancias como las resinas, trementinas y pinenos que le confieren virtudes anticatarrales y analgésicas, para combatir los catarros de nariz, garganta y sinusitis.





MODO DE EMPLEO:

En decocción (cocción). Vertir 1 cucharadita de resina en 1/4 litro de agua a fuego lento durante 10 minutos. Beber pequeños sorbos durante el día. Los retoños, semillas y hojas sirven igualmente en cocción para el mismo propósito. Para la sinusitis se hacen inhalaciones de vapor con una toalla que cubra la cabeza.

LOCALIZACION:

En pinares de las Islas Occidentales, por encima de los 800-1000 m. Ocasionalmente, en Lanzarote y Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN

TOMILLO

THYMUS VULGARIS L.

En Canarias hay varias especies de plantas endémicas consideradas como tomillos: Thymus origanoides y Micromerias, algunas de ellas muy protegidas por la ley debido al peligro de extinción total. En este caso hablaremos sólo del tomillo vulgar, que es un arbusto pequeño, densamente ramificado, que se cultiva en huertos y jardines, y se distingue por sus hojas pequeñas lanceoladas y muy punteadas, de color verde oscuro, que desprenden un perfume aromático y picante. Los capítulos florales contienen corolas blancas y rosadas muy diminutas pero llamativas.
El tomillo posee virtudes antisépticas (contra las infecciones) y tonificantes de las vías respiratorias; equilibra, además, la tensión sanguínea y fortalece el cabello. Es rico en taninos, flavonas y aceites esenciales (timol).

MODO DE EMPLEO:

Toda la planta se puede usar en infusión, una cucharada mediana de ramitas para una taza de agua hirviendo. Dejar reposar tres minutos y beber cinco veces al día repartidas entre las comidas. Los gargarismos y lavativas de tomillo aportan efectos regenerantes para las vías respiratorias altas, sin enbargo, los enfermos del tiroides (hipertiroideos) deben utilizarlo con precaución, pues, actúa igual que el yodo.

LOCALIZACION:

En huertas y jardines de todas las Islas.

INFUSION







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

VINAGRERA

(CALCOSA)

RUMEX LUNARIA L.

La vinagrera es un arbusto endémico de Canarias con hojas carnosas, redondeadas y con los bordes enteros. Se caracteriza por un sabor avinagrado ácido y por una inflorescencia en forma de ramillete o panícula, con frutos pequeños de color marrón claro. Se la puede contemplar generalmente asentada en las orillas de las carreteras, caminos y muros.

El jugo de hojas de vinagrera sirve para descongestionar las mucosas nasales y curar llagas, heridas y costras. En casos de amigdalitis crónica, las gárgaras e infusiones de flores y hojas producen resultados sorprendentes. Las hojas asadas o majadas se aplican como cataplasma sobre la garganta y pecho inflamados.

MODO DE EMPLEO:

En infusión, tomando una cucharada mediana de trocitos de hojas para una taza de agua hirviendo. Dejar reposar y beber dos veces al día, en ayunas y antes del almuerzo. En gárgaras se emplea el zumo o las hojas majadas con agua.

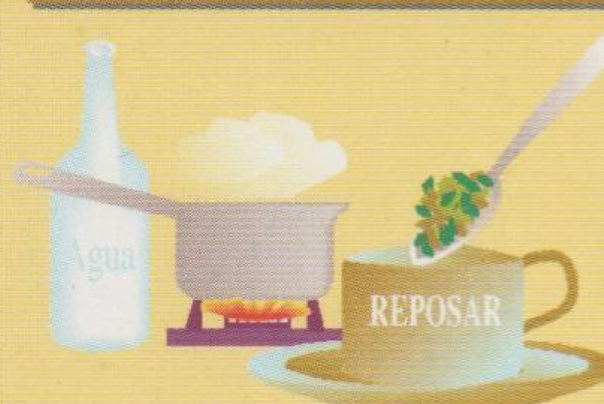
LOCALIZACION:

Asilvestrada en todas las Islas.

ZUMO



INFUSION







Texto: JOSE JAEN

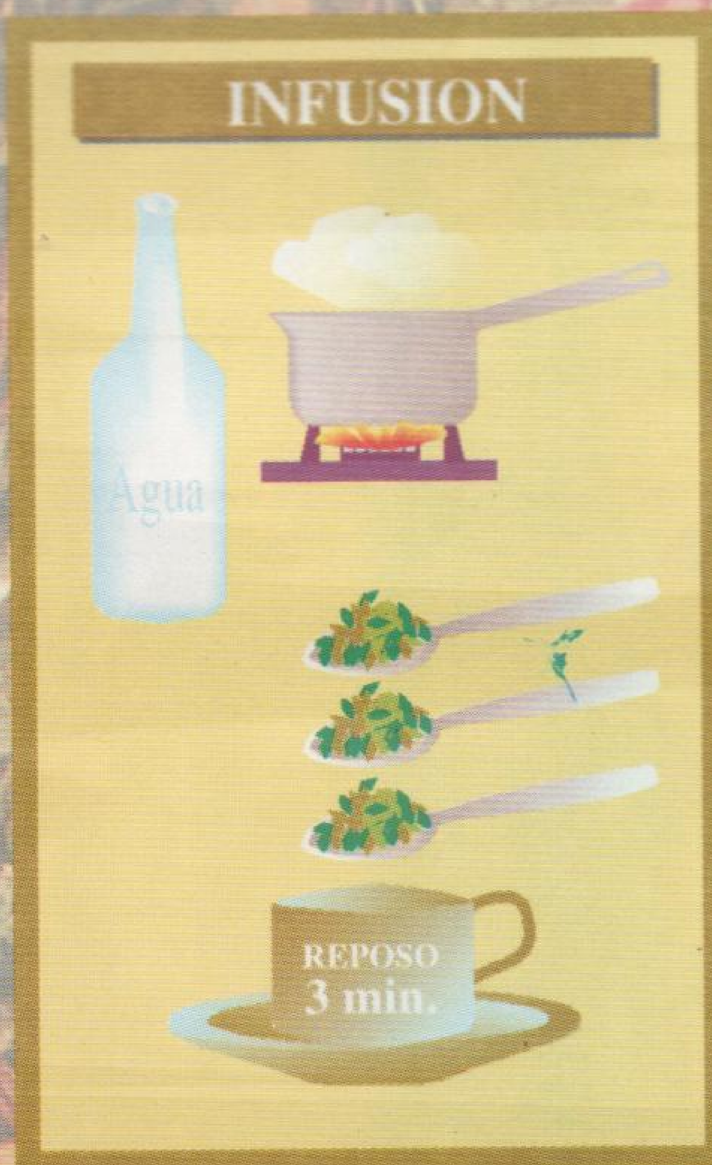
AMAPOLA

(MAJAPOLA)

PAVAER RHOES L.

Quién no conoce la flor de amapola, con ese color encarnado sangre, tan llamativa... Se cría entre las mieses de nuestros campos, entre el trigo y la cebada, allá por los meses de mayo y junio. Los capullos ovalados y cubiertos de pelillos encierran las preciosas flores de cuatro pétalos redondeados con una mancha negra en el centro, donde asoman los estantes, también de color oscuro. Los tallos son delgados y cubiertos de vellosidades, y las hojas recortadas en jirones puntiagudos de un verde intenso.

La amapola contiene sustancias aceitosas, mucílagos, antocianinas y alcaloides. Cuando querramos aplacar una tos rebelde, especialmente por la noche, podemos hacer uso de los pétalos de flor de amapola, debido a sus efectos sedantes, antitusivos y pectorales. Aquellos que padezcan de insomnio serán gratamente beneficiados con tisanas de amapola.





MODO DE EMPLEO:

Llenar tres cucharadas soperas de pétalos rojos y añadirlas a una taza de barro, porcelana o madera (las de metal no son aconsejables). Seguidamente debemos llenar la taza con agua hirviendo, taparla y dejar 3 minutos en reposo. Los pétalos pueden comerse directamente, cogidos de la planta y llevándose a la boca, o bien dejándolos secar para mezclarlos con agua.

LOCALIZACION:

En todas las Islas, generalmente en cadenas y terrenos de cereales o asilvestrada.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA EL CORAZON Y CIRCULACION

BORRAJA

BORAGO OFFICINALIS L.

La borraja es una hierba que llama la atención por sus preciosas flores azules de 5 puntas. Suele alcanzar 1 m. de altura. El tallo es hueco, ramoso y muy velludo. Las hojas son grandes, rugosas, ásperas y llenas de pilosidades.

El jugo de la borraja es viscoso e insípido, alivia las quemaduras gracias al ácido silícico, mucílagos y resinas que contiene. La borraja tiene fama de ser la planta que alegra el corazón, ayuda a provocar sudor y a toda la circulación en general, es diurética y expectorante.





MODO DE EMPLEO:

Preparar tres cucharadas soperas para 1/4 litro de agua en cocción; calentar a fuego lento hasta la ebullición (7 a 10 minutos), y dejar reposar. Beber 3 tazas al día, antes de las principales comidas. Si queremos sudar, es preferible guardar reposo y abrigarse. La sopa de borraja es un alimento-medicina muy recomendable para tomar en invierno, calienta y reconforta los pulmones y el corazón.

LOCALIZACION:

En huertas y jardines de todas las Islas, excepto Lanzarote y Fuerteventura. Raramente se encuentra asilvestrada.



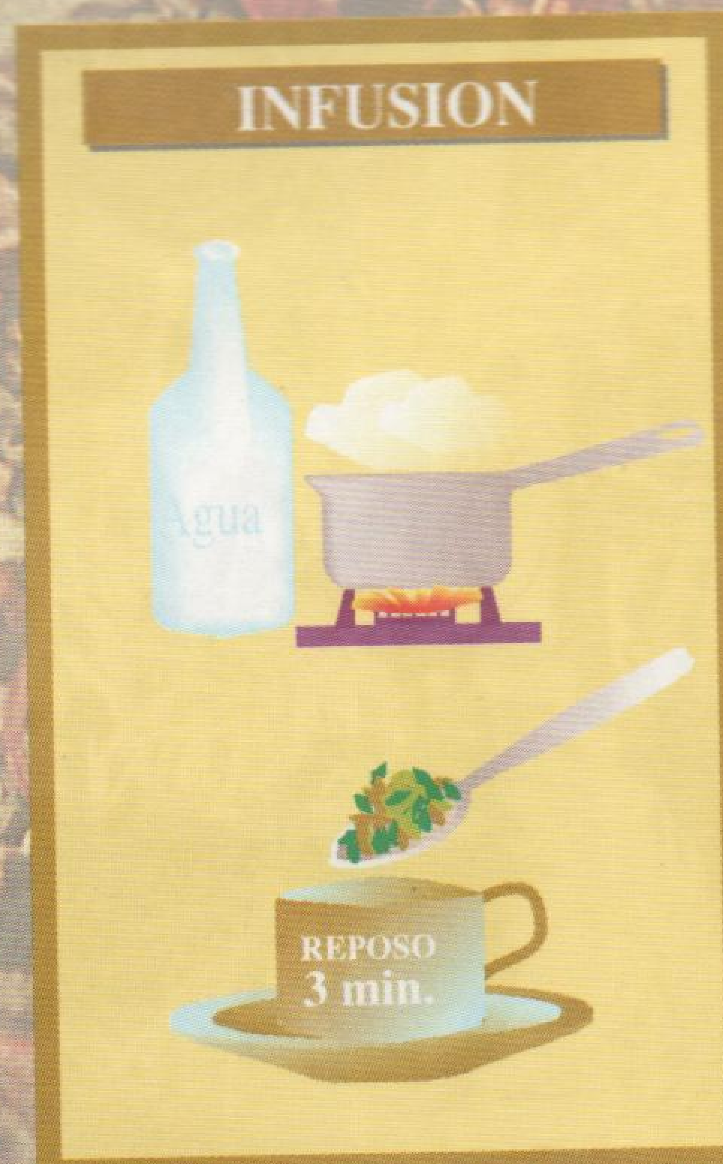
Texto: JOSE JAEN

CRESTA DE GALLO

ISOPLEXIS CHALCANTHA SVENT. Y O´SHAN.

La cresta de gallo es una planta endémica de las Islas Canarias; la subespecie Chalcantha es propia de Gran Canaria y está fuertemente protegida por las leyes debido a su actual peligro de extinción. Es un arbusto pequeño con hojas alternas lanceoladas, con los bordes aserrados, y algo vellosos por el envés (parte inferior). Las flores aparecen en un racimo terminal bracteado y tienen dos labios, el superior es más alargado. La corola es de color rojo-anaranjado vivo.

La cresta de gallo contiene principios cardiotónicos todavía poco estudiados. Además de tonificar el corazón se la conoce como un poderoso remedio antidiabético. Lo más sensato es abstenerse de cogerla, o en último extremo acudir a un vivero especializado para poder reproducirla en jardín, utilizando sólo algunas hojas y dejándola crecer debidamente.





MODO DE EMPLEO:

Con un par de hojas trituradas para una cucharadita de café es más que suficiente para una infusión. Se prepara vertiendo agua hervida en una taza y dejando reposar tres minutos. Una dosis mayor puede tener efectos secundarios, como palpitaciones cardíacas. Beber una vez al día en ayunas.

LOCALIZACION:

En Gran Canaria, en barrancos de Laurisilva: 700 m.



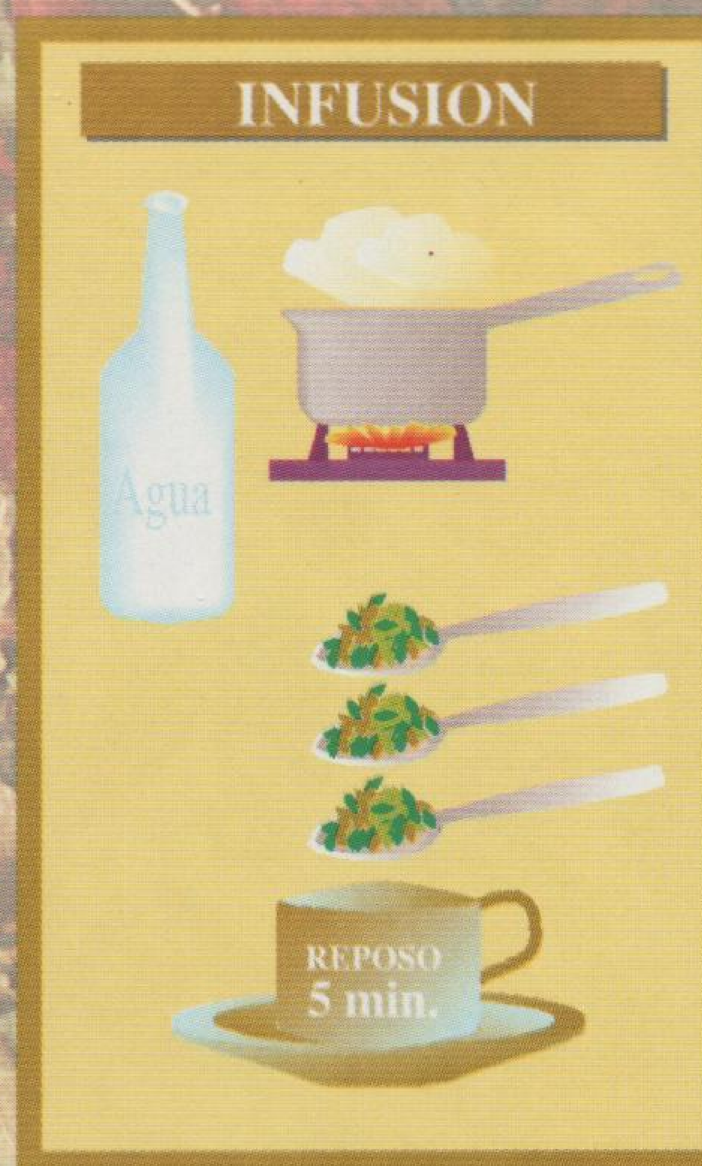
Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA EL CORAZON Y CIRCULACION

ROMERO

ROSMARINUS OFFICINALIS L.

El romero es una planta arbustiva de la familia de las labiadas, que alcanza una altura de 1 m., con muchos gajos largos y delgados cubiertos de hojas lineares, acanaladas de un verde oscuro lustroso. Sus flores de un azul blanquecino aparecen mayormente en los meses de invierno. Toda la planta desprende un perfume muy aromático y el sabor es acre y picante.
El romero reúne en su interior una gran variedad de principios activos, aceites, taninos y flavonas, que aportan efectos tonificantes sobre la circulación y fortalecen la función cardíaca. Los baños de romero son bastantes estimulantes, por lo que no se aconsejan si queremos dormir bien por la noche. Otras virtudes de esta hierba, como la de ser un excelente anti-reumático, un favorecedor de la secreción biliar o un potenciador del crecimiento capilar (detiene la calvicie), hacen de ella un remedio incomparable para plantar en nuestros jardines. Se reproduce fácilmente de gajo y por semillas.





MODO DE EMPLEO:

Coger 3 cucharaditas pequeñas para obtener una agradable infusión en una taza de agua, tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Las hojas frescas masticadas son eficaces para reducir los dolores de muela.

LOCALIZACION:

En huertos y jardines de todas las Islas. En Lanzarote y Fuerteventura no abunda tanto debido a la climatología adversa.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

ROSA

(ROSA SILVESTRE)

ROSA MULTIFLORA AP.

El rosal es un arbusto bien conocido por la belleza y la fragancia de sus flores. Algunos sabios como Plinio la llamaron la reina de las flores, y siempre ha ocupado un lugar preeminente en todos los jardines y caminos. Sus tallos verde-rojizos son muy largos y cubiertos de espinas; van formando enredaderas que alegran muros y paredes.

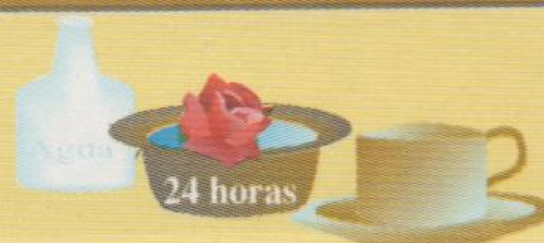
Lo que apenas se conoce hoy de las rosas silvestres son sus excelentes virtudes terapéuticas. El simple acto de poner una rosa sobre una mesa basta para extender una atmósfera de paz y armonía alrededor. Una cabezuela de rosa remojada en agua durante 24 horas causa un efecto reconciliador entre personas enemistadas "si los dos beben del mismo vaso". Los pétalos de rosa secos o frescos equilibran las funciones del corazón y detienen las colitis y diarreas agudas. Desde la raíz hasta la corola, la rosa silvestre está repleta de sustancias vitamínicas, taninos y pectinas.

MODO DE EMPLEO:

La raíz se prepara en una cocción de 10 minutos (1 cucharada mediana de raíz molida para una taza de agua). Las flores se toman en infusión o en maceración (una cabeza de rosa para una taza o vaso de agua). Beber dos veces al día, en ayunas y al acostarse.

LOCALIZACION:

En Islas de mayor relieve, sobre los 500 m. de altitud.











Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA EL CORAZON Y CIRCULACION

SANDARA

(SANDALO)

MENTHA AQUATICA L.

La sándara es una especie de menta que suele crecer en lugares húmedos o donde abunde el agua. Muchos campesinos la cultivan en huertos o macetas, regándola muy a menudo para que se mantenga lozana y bonita. La sándara posee hojas grandes lanceoladas, de color verde brillante, o a veces rojizas, con un aroma muy agradable. El tallo tiene un tono más oscuro, entre rojo y violeta. No supera los dos palmos de altura.

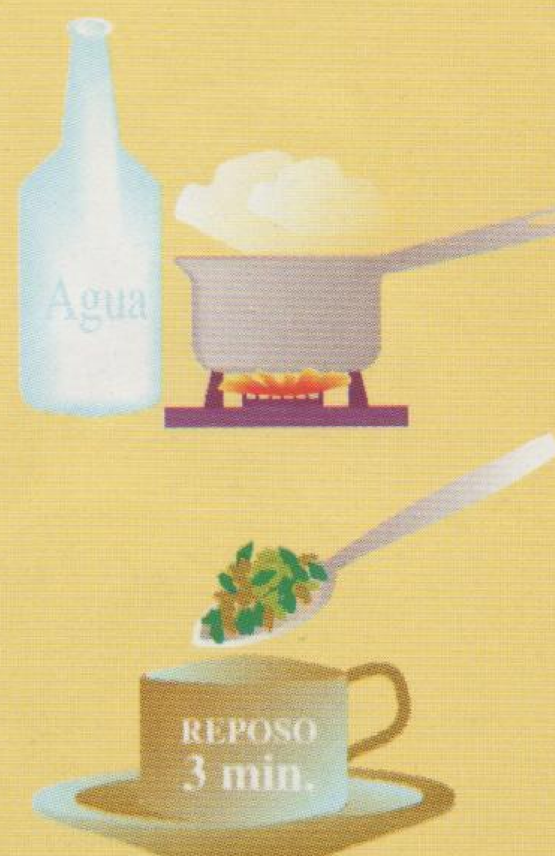
Existe la costumbre de poner esta hierba majada debajo de la nariz cuando alguien tiene fatiga, se desmaya o sufre achaques del corazón; de esta manera se consigue una reanimación inmediata. Las tisanas de sándara fortalecen el corazón y descongestionan las vías respiratorias y limpian los malos humores del organismo.

MODO DE EMPLEO:

Una cucharada mediana de hojas siempre frescas para una tacita de agua hervida. Dejar tres minutos en reposo y beber tanto como se quiera. Las hojas de sándara se pueden masticar sin miedo alguno, refrescan la sangre y tonifican la circulación.

LOCALIZACION:

En Islas mayores, excepto Lanzarote y Fuerteventura. En La Palma y La Gomera se llama toronjil (nombre inapropiado que pertenece a la melisa).







INFORCASA-Las Palmas G.C. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
DEPOSITO LEGAL G.C.-278/1993
DISEÑO GRAFICO: LUIS JIMENEZ MESA
ILUSTRACION: MANUEL CARDONA SOSA
EDITA: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

Texto: JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA CALMAR LOS NERVIOS

AZAHAR

CITRUS SINENSIS L., CITRUS LIMON L.

La flor de azahar siempre ha representado un símbolo de pureza. Con su fragancía, perfuma nuestros campos en naranjeros y limoneros durante todo el año gracias a la benignidad del clima canario. Aunque se considere como azahar la flor del naranjero en particular, también podemos incluir las del limonero, limera y pomelo. El azahar forma ramilletes de flores con un cáliz de cinco puntas y pétalos blancos, a veces con un matiz púrpura.

Del azahar se preparan aguas medicinales para los nervios, pomadas, mermeladas, etc. En su composición fitoquímica se encuentran aceites esenciales y glucósidos. Se emplea generalmente para combatir dolores de cabeza, nervios estomacales y ataques de histeria. Es una flor sedante, calma las tensiones y espasmos nerviosos y regula la tensión sanguínea.

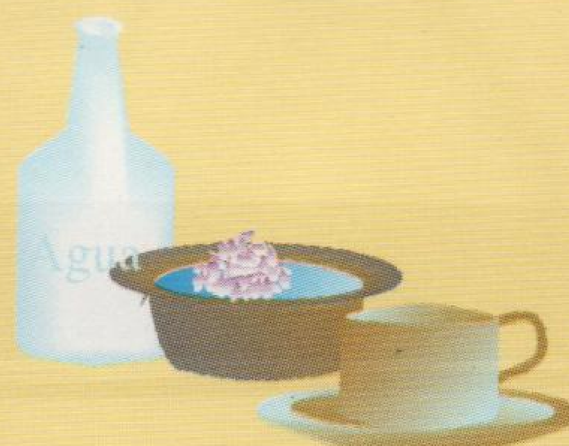
MODO DE EMPLEO:

En maceración, dejar en remojo tres ramilletes de flores de azahar en una taza grande de agua destilada durante 24 horas. Beber en ayunas y al anochecer. También puede tomarse en infusión (en la misma cantidad).

LOCALIZACION:

En huertas de todas las Islas.

MACERACION



INFUSION





LOCALIZACION



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA CALMAR LOS NERVIOS

CAÑA LIMON

(CAÑA DE LIMON)

CYMBOPOYON CITRATUS DC.

La caña de limón es una planta gramínea originaria del Continente Americano (Colombia, Méjico), cuyas hojas finas y alargadas tienen los bordes cortantes y un color verde amarillento. El sabor y el olor es muy similar al del limón, de ahí su nombre popular.

Las hojas y raíces de caña-limón son muy ricas en carbohidratos, vitaminas, calcio, hierro y citral. Se recomienda para calmar los nervios y el exceso de agresividad, así como para bajar la tensión sanguínea. Es también una hierba muy diurética y estomacal, refrescante y aperitiva.

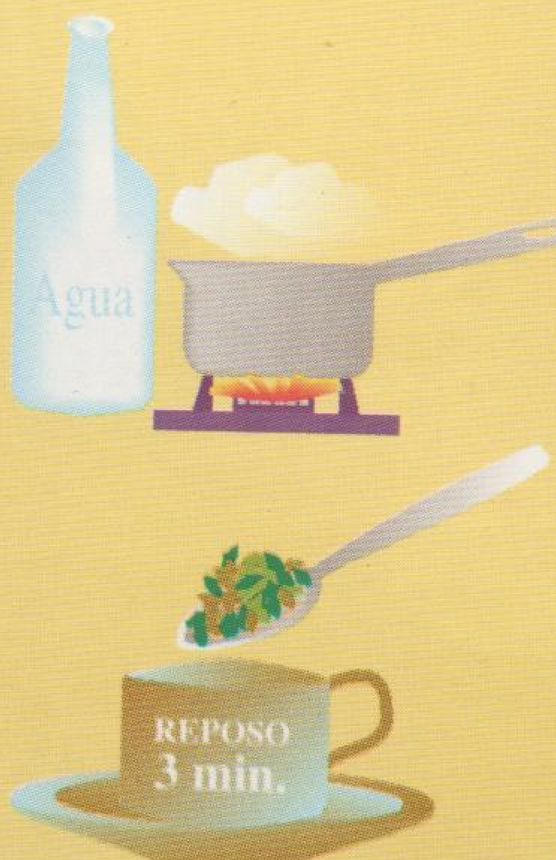
MODO DE EMPLEO:

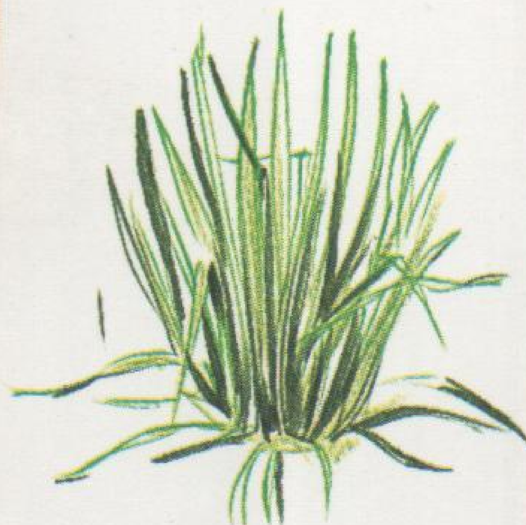
Se prepara en infusión de una cucharada sopera de los tallos bien recortados para una taza de agua hirviendo (la taza nunca debe ser de metal, pues reduce las fuerzas curativas de la planta). Dejar reposar 3 minutos. Beber 3 veces al día antes de las principales comidas.

LOCALIZACION:

En jardines y huertas de todas las Islas.

INFUSION





LOCALIZACION



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

INFORCASA-Las Palmas G.C. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
DEPOSITO LEGAL: G.C.-278/1993
DISEÑO GRAFICO: LUIS JIMENEZ MESA
ILUSTRACION: MANUEL CARDONA SOSA
EDITA: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA CALMAR LOS NERVIOS

HIERBA LUISA

LIPPIA CITRIODORA, LIPPIA TRIPHYLLA L´HER

La hierba Luisa o Reina Luisa es una planta leñosa, arbustiva con hojas lanceoladas que forman rabillos cortos, agrupadas en número de tres o cuatro en cada uno. Las flores aparecen dispuestas en ramilletes verticales, son muy pequeñas y blancas. Toda la planta desprende un agradable olor a limón muy característico. En algunas zonas de las Islas más occidentales (La Palma, Tenerife, ...) se pueden encontrar verdaderos ejemplares de hierba Luisa de 2 m. de altura.

En todo el Mediterráneo ha gozado de merecida fama como planta ideal para limpiar las habitaciones de mosquitos y parásitos. Algunos la conocen también por el nombre de verbena limonera. La hierba Luisa está indicada para combatir los espasmos nerviosos estomacales y los vómitos. Es calmante y estomacal. Baja de tono el estado general del metabolismo. Ayuda a dormir y a calmar los impulsos sexuales.

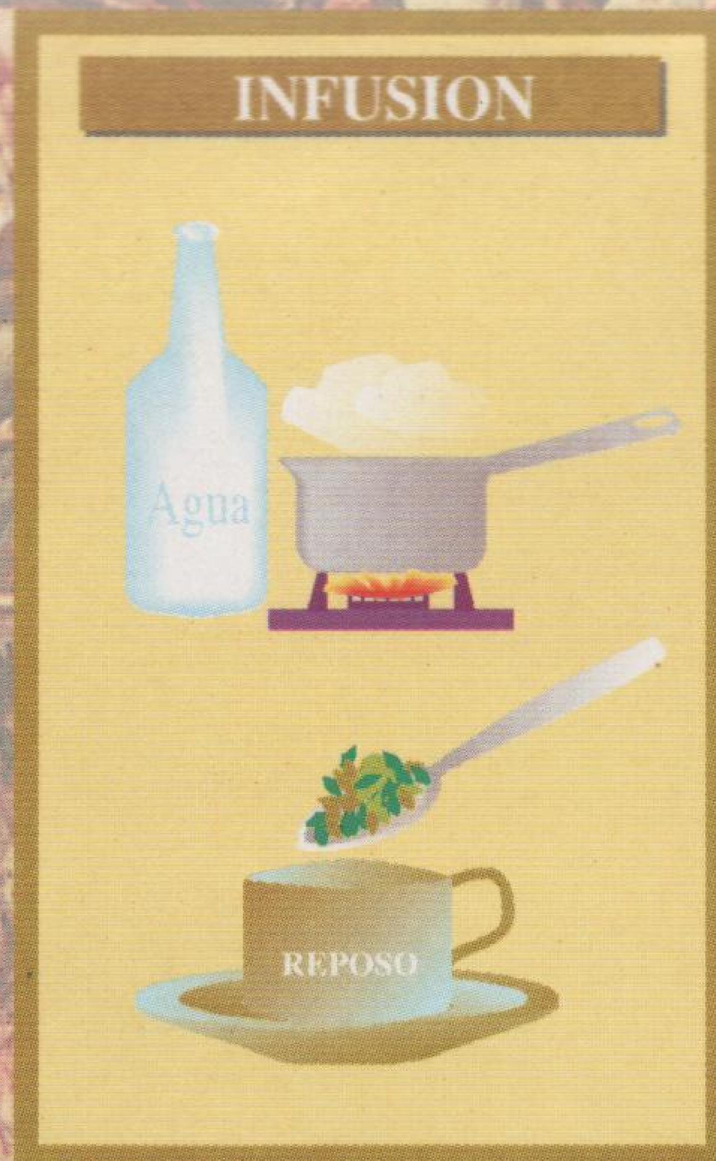
MODO DE EMPLEO:

Se utiliza una cucharada sopera de hojas (mejor frescas que secas) en infusión para una taza de agua hervida. Tapar la taza y beber después del almuerzo y cena.

LOCALIZACION:

En jardines y huertos de las Islas de mayor altitud; rara en Lanzarote y Fuerteventura.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN







INFORCASA-Las Palmas G.C. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
DEPOSITO LEGAL: G.C.-278/1993
DISEÑO GRAFICO: LUIS JIMENEZ MESA
ILUSTRACION: MANUEL CARDONA SOSA
EDITA: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA CALMAR LOS NERVIOS

LAVANDA

LAVANDULA CANARIENSIS MILL.

La hierba risco o lavanda es una planta endémica de Canarias y Madeira, leñosa por la base, ramificada, con tallos anuales de hasta 1 m. de altura. Durante el verano y el otoño pierde sus hojas. Toda la planta, pero particularmente las hojas, que se presentan en ramilletes verdes, desprende un aroma de una fragancia incomparable. Las flores aparecen al final de una espiguita, con pétalos superiores de color azul e inferiores algo rosáceos. Florece entre los meses de enero y mayo. Se reproduce fácilmente por semillas y por medio de esquejes.

La virtud más destacada de la lavanda es, sin duda alguna, la de ser un excelente calmante y sedante para todo el sistema nervioso, en especial en casos de temperamentos fogosos y coléricos. También es desinfectante, febrífuga (baja la fiebre), antiespasmódica (contra los espasmos digestivos) y muy efectiva para expulsar lombrices o ahuyentar parásitos y mosquitos.

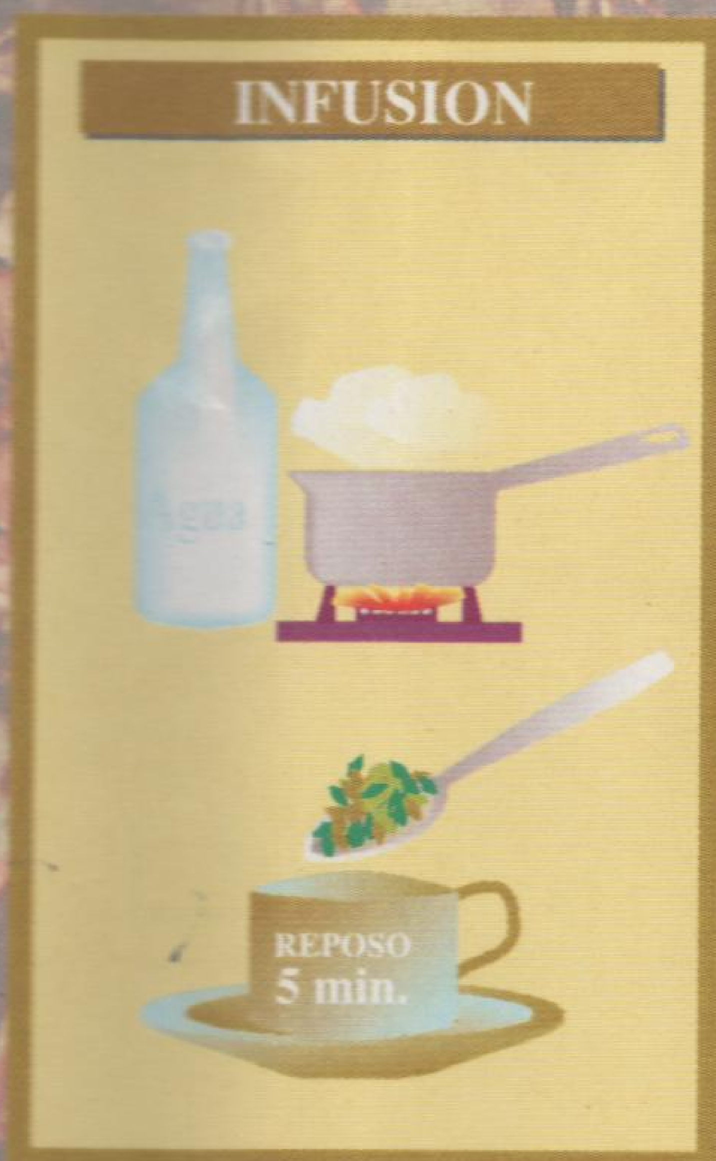
MODO DE EMPLEO:

Se escogen las hojas y se preparan en infusión de 1 cucharada mediana para una taza de agua hirviendo. Dejar reposar 5 minutos y beber después del almuerzo y la cena. Una combinación de hojas de lavanda, azahar y hierba Luisa ayuda a dormir bien y a relajarse profundamente.

LOCALIZACION:

Se encuentra en estado silvestre en todas las Islas sobre los 300 m. de altitud.

Texto: JOSE JAEN







INFORCASA-Las Palmas G.C. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
DEPOSITO LEGAL: G.C.-278/1993
DISEÑO GRAFICO: LUIS JIMENEZ MESA
ILUSTRACION: MANUEL CARDONA SOSA
EDITA: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

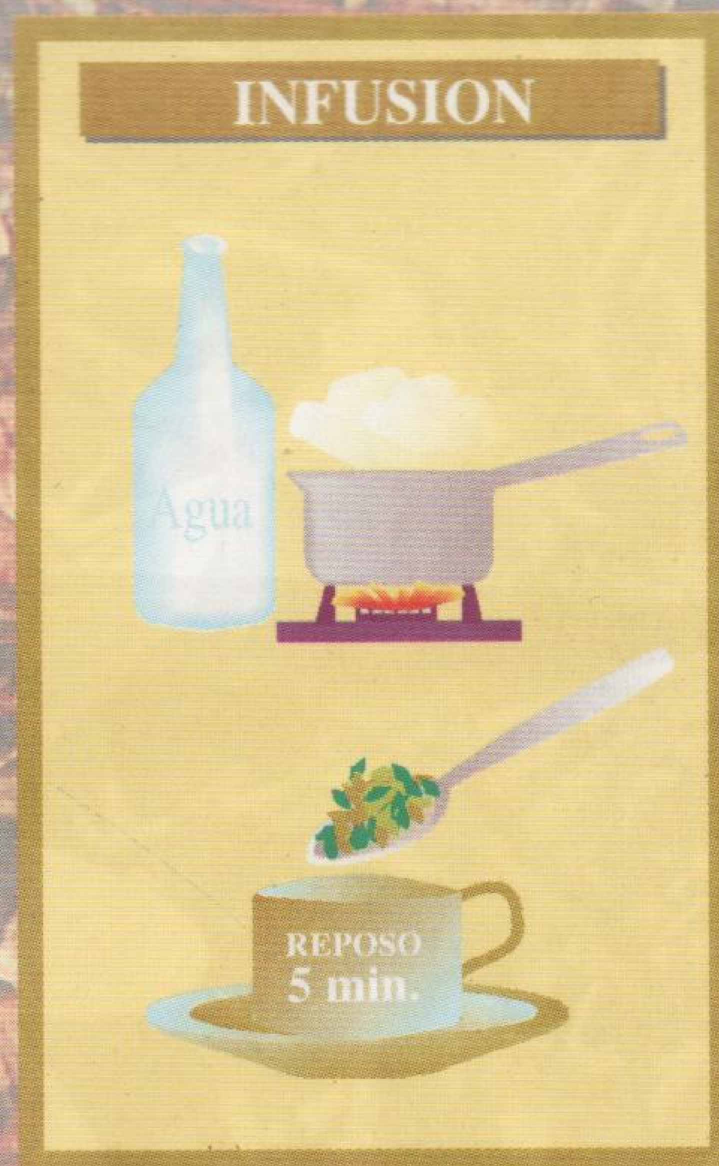
PASIONARIA

(FLOR DE LA PASION, FLOR DE PARCHITA O MARACUYA)

PASIFLORA INCARNATA L.

La pasionaria es una planta tropical originaria de Brasil, que se cultiva en las Islas con bastante aceptación. Sus tallos delgados forman enredaderas o lianas trepadoras con hojas ovaladas de un bello matiz verde oscuro, que crecen durante todo el año, adornando paredes y glorietas. Las flores son muy llamativas y fragantes. Por su corona doble de filamentos con tres clavos en el centro nos recuerdan la Pasión de Cristo. Los frutos amarillo-rojizos de pulpa gelatinosa son ricos en vitamina A y C.

Debido a su contenido en aceites esenciales calmantes y un alcaloide (passiflorina), la pasionaria se utiliza en forma de infusión de hojas y flores para relajar el sistema nervioso y favorecer el sueño. En casos de alcoholismo se recomienda beber tres vasos de jugo de maracuyá al día, o bien el caldo del mismo fruto. Las hojas frescas aplicadas sobre la frente sirven para atajar el calor y los dolores de cabeza. Sus virtudes relajantes y antiespasmódicas la convierten en la planta ideal para curar estados de angustia y ansiedad.





MODO DE EMPLEO:

Se prepara en infusión de 1 cucharada sopera con flores y hojas cortadas; echar en una taza de agua hirviendo y dejar reposar 5 minutos. Beber entre las comidas (a media mañana y media tarde).



LOCALIZACION:

En jardines y patios de todas las Islas.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

INFORCASA-Las Palmas G.C. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
DEPOSITO LEGAL: G.C.-278/1993
DISEÑO GRAFICO: LUIS JIMENEZ MESA
ILUSTRACION: MANUEL CARDONA SOSA
EDITA: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA CALMAR LOS NERVIOS

TORONJIL

(MELISA)

MELISSA OFFICINALIS L.

El toronjil es una hierba olorosa con hojas y brotes tiernos que proporcionan al gusto un sabor a limón muy agradable. Las hojas tienen los bordes festoneados y están agrupadas unas frente a otras, su color es de un verde brillante y la superficie es algo rugosa con muchas nerviaciones. Tiene florecillas blancas que salen en verano. En Tenerife y La Gomera la conocen con el nombre de Magdalena.

El toronjil es un buen remedio terapéutico para relajar y apaciguar los nervios. Entre sus principios activos se encuentran aceites esenciales, citral, taninos y otras sustancias curativas. Se indica igualmente para aplacar cólicos digestivos y males del corazón. Con hojas de toronjil podemos contrarrestar picaduras de insectos e irritaciones de la piel por ortiga.





MODO DE EMPLEO:

Utilizar las hojas frescas en infusión, pues al secarse pierden bastantes aceites esenciales. Tres cucharadas medianas de hojas recién cogidas y troceadas para una buena taza de agua hirviendo; tapar y dejar reposar durante 3 minutos.



LOCALIZACION:

En jardines y huertos de las Islas mayores, a la vera de los caminos y en algunas fuentes.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

INFORCASA-Las Palmas G.C. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
DEPOSITO LEGAL: G.C.-278/1993
DISEÑO GRAFICO: LUIS JIMENEZ MESA
ILUSTRACION: MANUEL CARDONA SOSA
EDITA: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

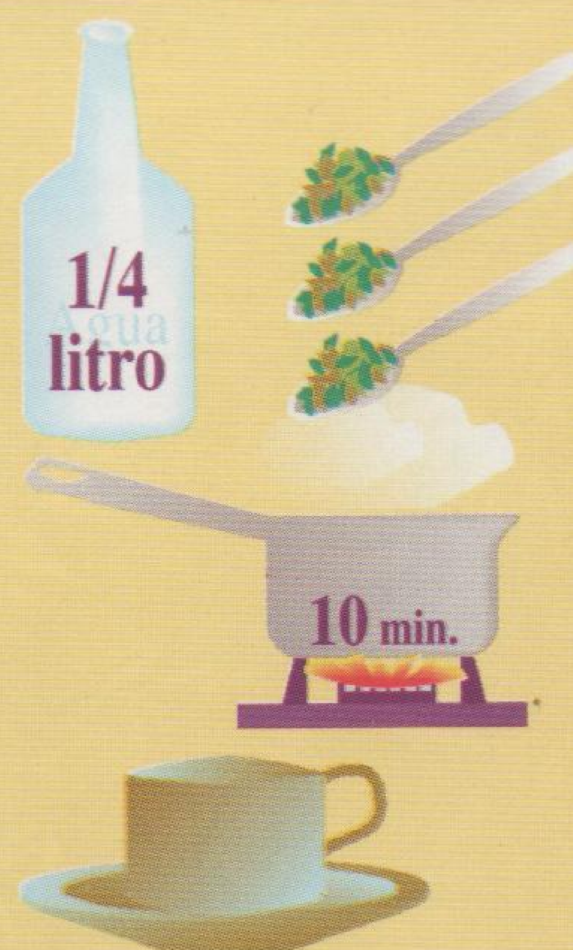
AVENA SALVAJE

(CHIROTE)

AVENA CANARIENSIS BAUM.

La avena es una hierba endémica canaria de la familia de las gramíneas que se ve a menudo en nuestros campos formando conjuntos de espiguillas de unos 60 cm. de altura. El fruto y las flores aparecen en la parte superior formando paquetillos o diminutas panojas puntiagudas que se pegan a la ropa. Su color en la maduración es dorado luminoso.

Por su contenido en almidón, materias grasas, proteínas, calcio, yodo y sustancias vitamínicas, es un remedio apropiado para los estados de agotamiento nervioso, depresión y debilidad general. Además de su caldo nutritivo, la avena salvaje es un buen laxante y favorece la expulsión de orina. Las personas con problemas de tiroides deben tomarla con precaución, debido a los efectos estimulantes de la avena sobre esta glándula.





MODO DE EMPLEO:

En cocción de 3 cucharadas soperas durante 10 minutos en 1/4 litro de agua a fuego lento, en una cacerola de barro o cristal preferentemente. Beber tantas veces como se quiera.

LOCALIZACION:

Se puede localizar en todas las Islas, entre 200 y 900 m. de altitud.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA TONIFICAR LOS NERVIOS

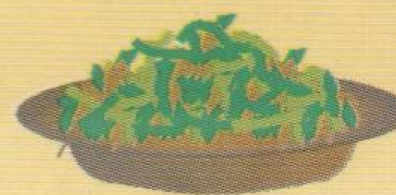
CAPUCHINA

TROPAEOLUM MAJUS L.

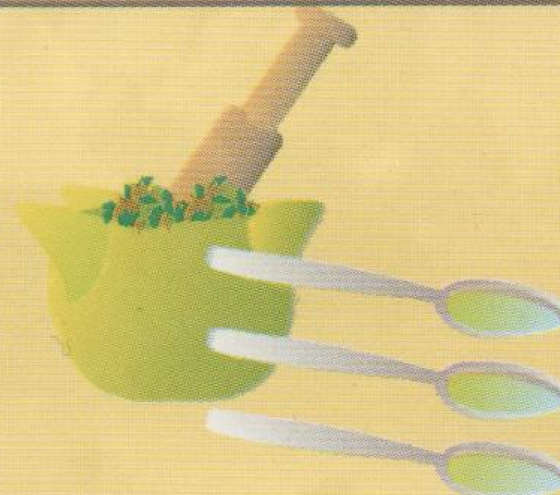
La capuchina es una hierba originaria de Méjico, con tallos muy tiernos y retorcidos que se extienden en forma de enredadera. Las hojas son redondeadas, con radios que van desde el centro hasta la periferia, y en la parte inferior son de un verde más pálido. Sus flores destacan fácilmente a la vista debido a la riqueza de los colores encarnado, amarillo y naranja. Por detrás tienen un espolón alargado a modo de capucha. El sabor de hojas y flores es picante, parecido al del berro y el mastuerzo. Toda la planta, fresca y tierna, resulta apropiada para preparar ensaladas, y en Centroamérica se comen las flores de capuchina en conserva.

La capuchina contiene mucho hierro y sales minerales, así como aceites grasos y ácido oxálico (sus propiedades son similares a las de la espinaca). Se ha utilizado desde hace siglos como tónico y aperitivo para curar la falta de vitaminas y fortalecer toda la sangre. En casos de anemia, ayuda a una recuperación de glóbulos rojos rápida y sorprendente. El zumo de hojas regenera los cabellos que están débiles. Se reproduce por semillas en sitios muy húmedos.

ENSALADA



ZUMO





MODO DE EMPLEO:

Toda la planta fresca se aconseja tomar en las comidas, mezclada en las ensaladas, o beber 3 cucharadas soperas de su jugo recién exprimido.

LOCALIZACION:

En Islas de mayor altitud, asilvestradas o en jardines de tierras húmedas de 300 a 600 m. de altura.



Texto: JOSE JAEN

HIPERICO

(GRANADILLO O FLOR DE CRUZ)

HYPERICUM CANARIENSE L.

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA TONIFICAR LOS NERVIOS

3

El hipérico o granadillo, llamado también hierba de San Juan porque se coge preferentemente en esta fecha, es un arbusto leñoso endémico de las Islas de mayor altitud del Archipiélago Canario, que puede medir hasta 3 m. de altura. Tiene hojas opuestas, estrechamente elípticas, de unos tres centímetros en forma de cruz. Las flores son de color amarillo oro, muy luminosas, con el cáliz de cinco puntas, y aparecen formando ramilletes de muy buen olor. El fruto es una cápsula algo carnosa que se vuelve dura y de color marrón al madurar.

El principal componente activo del hipérico son los flavonoides, junto con los aceites esenciales. Interiormente el granadillo tiene virtudes anti-histéricas y antidepresivas. Como uso externo se preparan cataplasmas de hojas y sumidades floridas para curar heridas y quemaduras.

MODO DE EMPLEO:

Hojas y flores en infusión, frescas o secas. Añadir una cucharada sopera de hojas y flores trituradas a una taza de agua hervida. Esperar 3 minutos y beber tres veces al día antes de las comidas principales. En maceración se usan 5 cucharadas de flores y hojas para 1 litro de aceite de oliva puro. Después de una semana se puede aplicar con un algodón sobre quemaduras.

LOCALIZACION:

En laderas y zonas forestales de Gran Canaria, Tenerife, La Palma, La Gomera y El Hierro, de 150-180 m. de altura.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

MASTRANTO

(MASTRANZO)

MENTHA SUAVEOLENS EHRT.

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA TONIFICAR LOS NERVIOS

4

El mastranto o hierba buena salvaje es una especie de menta que se cría en los terrenos húmedos, junto a fuentes y arroyos. Sus tallos son rectos y cuadrangulados, blanquecinos y algodonosos. Las hojas están dispuestas por pares y son lanceoladas, puntiagudas, dentadas y aterciopeladas. Las flores del mastranto son pequeñitas y numerosas, forman unas espigas largas, delgadas y purpúreas, aunque existe otra especie de flores amarillas. Toda la planta despide un olor aromático tan fuerte que las pulgas y mosquitos la evitan. Su sabor es picante y algo amargo.

Para los nervios el mastranto es una planta apropiada y aconsejable debido a sus propiedades tónicas, estimulantes, digestivas y carminativas, y a su contenido en mentonas. Se aplica con igual éxito para combatir las resacas de origen alcohólico. Las mujeres embarazadas harán bien en abstenerse de tomar esta hierba.

MODO DE EMPLEO:

En infusión de 3 hojas de mastranto frescas (una cucharada sopera) para una taza de agua hirviendo; dejar 5 minutos en reposo y beber en ayunas y al acostarse. Externamente las hojas majadas se usan para curar sarpullos y ronchas.

LOCALIZACION:

En barrancos y arroyos de las Islas Occidentales.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA TONIFICAR LOS NERVIOS

NOGAL

JUGLANS REGIA L.

El nogal es un árbol grande de tronco robusto y frondosa copa. Tiene la corteza gruesa, de color ceniza, y las hojas compuestas por cinco hojuelas ovales de un hermoso color verde. En la parte inferior (envés) se aprecia claramente el segmento central de la hoja y todos sus nervios adosados. Las flores son masculinas y femeninas. El fruto es la nuez, que va envuelta en una cáscara verde carnosa y aceitosa.

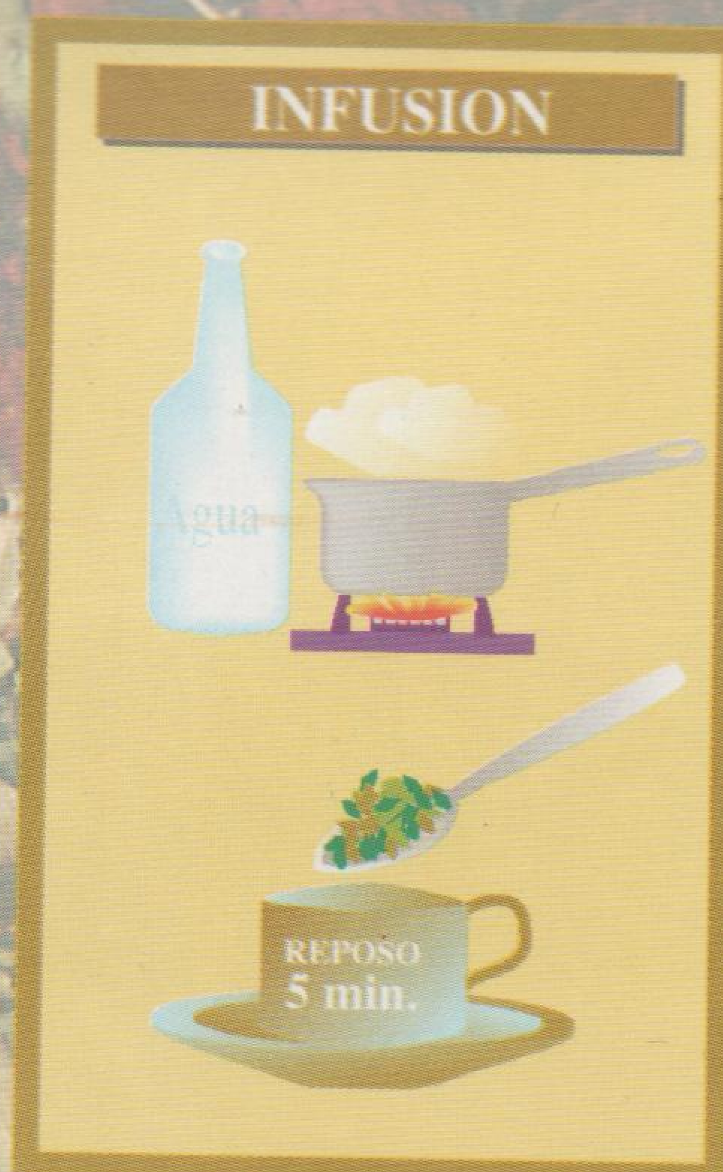
La corteza, la cáscara y las hojas del nogal poseen propiedades tónicas y astringentes, disminuyen el azúcar en la sangre y expulsan los gusanos intestinales. Los taninos y la juglona forman parte de las sustancias activas que encierra el nogal. La infusión de nogal goza de merecida fama como regenerante del sistema linfático y ayuda a coger peso a las personas débiles. Los diabéticos y tuberculosos harían bien en beber varios vasos de agua de nogal al día. El desayuno canario tradicional de agua de nogal con gofio estimula todo el organismo y es muy energético.

MODO DE EMPLEO:

Infusión de una hoja fresca para una taza de agua hirviendo ó 3 hojas si están secas; dejar reposar 5 minutos. Beber tres veces al día antes de las comidas.

LOCALIZACION:

Crece en terrenos húmedos de todas las Islas de mayor altitud, entre los 600 y 900 m,







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA TONIFICAR LOS NERVIOS

RUDA

RUTA GRAVEOLENS L.

La ruda es una hierba que se cultiva principalmente en nuestros huertos y jardines, y se reconoce por su tallo duro, muy ramoso, con muchas hojas apareadas y una impar en el extremo. Suele medir 1 m. de altura y su color verde grisáceo es inconfundible. Las flores forman ramilletes terminales de cuatro o cinco puntas y tienen coloración amarilla-limón. El olor de la ruda es fuerte y algo repelente; el sabor, acre y amargo.

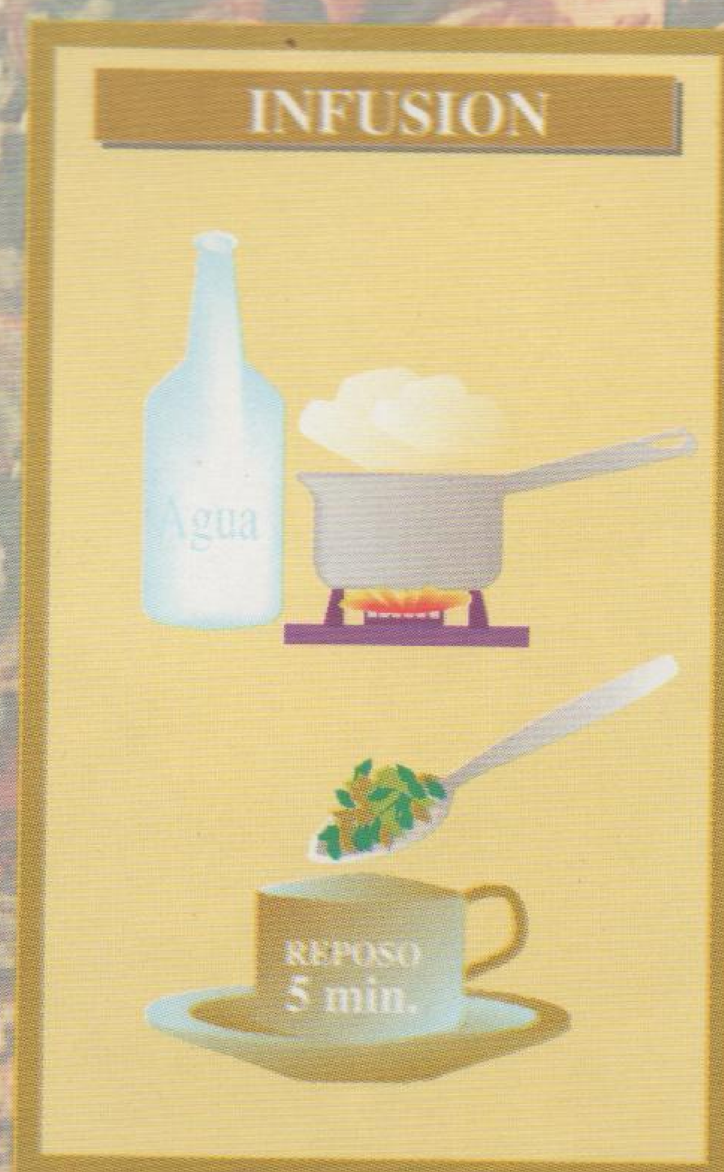
La ruda se considera como planta anti-histérica, nervina, estomacal y tonificante del sistema nervioso. Contiene ácido rútico, cumarinas y vitamina C. Los pediluvios (baños de pies) de caldo de ruda (250 gr. para 5 litros de agua) son un remedio "santo" para recuperarse de las depresiones nerviosas, mojando las piernas durante 3 noches seguidas en la decocción bastante caliente antes de acostarse. Los cólicos durante el período menstrual se alivian grandemente con agua de ruda. Esta planta crece fácilmente por semillas.

MODO DE EMPLEO:

Se utiliza solamente cuando está fresca. Preparar una infusión de 3 o 4 hojitas equivalentes a una cuchara de café para una taza de agua hirviendo. Dejar reposar 5 minutos, y beber en ayunas y al acostarse. También podemos usar la ruda calentada con aceite de oliva para dar masajes en el vientre, si es preciso relajar los nervios estomacales. Con hojas de ruda en la nariz se detienen las hemorragias nasales.

LOCALIZACION:

En jardines y huertas de todas las Islas.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

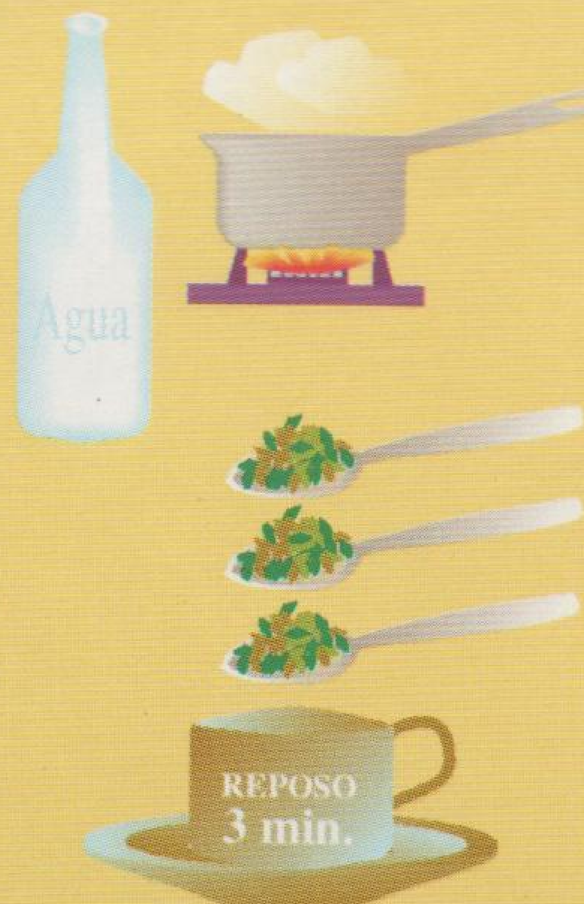
BOLSA DE PASTOR

(PAN Y QUESILLO)

CAPSELLA BURSA-PASTORIS L.

La bolsa de pastor es una hierba que se cría en terrenos incultos y caminos húmedos de las Islas con mayor altitud. De su raíz parten varios tallos delgados, redondos y ramosos de dos palmos de altura. Sus hojas inferiores son alargadas, recortadas por el margen, algo rastreras y con vellosidades por el envés. Las flores nacen en forma de espigas alternas y constan cada una de cuatro pétalos diminutos, blancos, redondos y dispuestos en cruz. Los frutos aparecen en forma de vainita aplastada o bolsa triangular escotada como un corazón, con dos celdillas donde se albergan las semillas.

La bolsa de pastor es un excelente tónico uterino, con virtudes astringentes y vulnerarias (cicatriza y detiene las hemorragias); al mismo tiempo, es vasoconstrictora y refrescante para los riñones inflamados. Es una planta rica en vitaminas y flavonoides.





MODO DE EMPLEO:

Se utiliza en infusión toda la planta, con 3 cucharadas medianas para 1 taza de agua hervida; dejar reposar 3 minutos y beber 4 veces al día entre las comidas.

LOCALIZACION:

Asilvestrada en suelos húmedos de todas las Islas, excepto Lanzarote y Fuerteventura, sobre los 500 m. de altitud.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

COLA DE CABALLO

EQUISETUM RAMOSISSIMUM DESF.

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA EL RIÑON

La cola de caballo es una de las hierbas más antiguas del planeta; se cree que es anterior a la era del Terciario. Se reconoce por sus tallos finos y fuertes, con bastantes nudos, que terminan en unas cápsulas aovadas, donde se encuentran las semillas. Su altura no sobrepasa los 50 cm., aunque existen excepciones.

Por su alto contenido en sílice y sales potásicas, la cola de caballo se recomienda en casos de osteoporosis y desmineralización, anemia y fatiga renal. Como remedio específico para el drenaje y fortalecimiento de la vejiga y aparato urinario podemos confiar en la cola de caballo y en sus virtudes diuréticas. Si tenemos necesidad de eliminar hongos en la piel, en manos o pies, una cocción con tallos de cola de caballo durante 15 minutos a fuego lento será una solución drástica (mojarse con algodón).





MODO DE EMPLEO:

Usar toda la planta en decocción, en una cafetera de cristal de 1/2 litro de agua con 3 cucharadas soperas de cola de caballo, durante 15 minutos a fuego lento. Tomar varias veces al día, antes de las comidas.

LOCALIZACION:

En acequias, fuentes y charcas de agua dulce de las Islas de mayor altitud (La Palma, La Gomera, Tenerife y Gran Canaria).



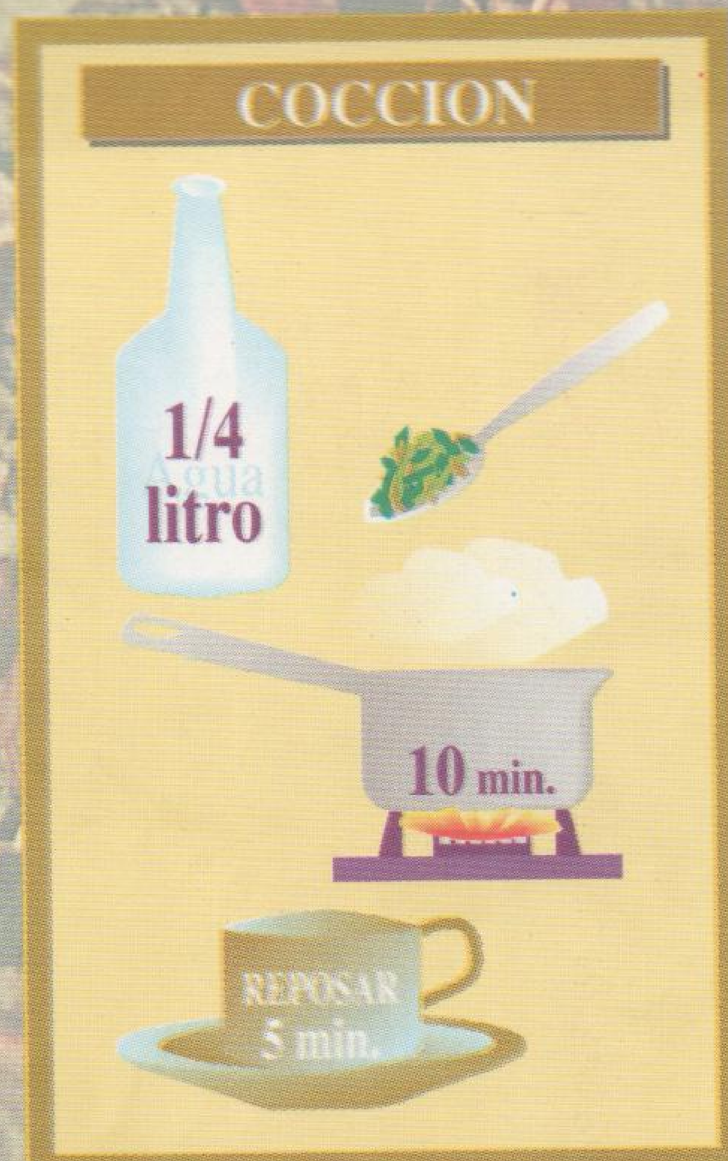
Texto: JOSE JAEN

DORADILLA

CETERACH AUREUM BUCH

La doradilla es una hierba de la familia de los helechos, endémica en Canarias y Madeira, que se caracteriza por llevar sus semillas en la parte inferior de sus hojas o frondes. De sus raíces fibrosas y negruzcas salen muchos peciolos escamosos con hojas de color verde esmeralda y cubiertas por una felpa dorada por detrás. Sobre esta felpa aparecen las esporas ordenadas en filas de seis grupitos pareados a ambos lados del nerviecillo central.

La doradilla es una planta diurética, depurativa, hipotensora (baja la tensión de manera rápida), ayuda a eliminar cálculos y arenillas, y es buena para la nefritis. Limpia y cura las inflamaciones e infecciones del riñón. Esta planta desde hace algunos años está desapareciendo en su estado silvestre.





MODO DE EMPLEO:

Se pueden emplear los frondes o raicillas (estas últimas en casos graves), para ello hacemos una decocción de 1 cucharada sopera para una taza de agua, durante 10 minutos a fuego lento en un recipiente de vidrio o barro. Dejar reposar 5 minutos, y beber 2 veces al día, en ayunas y al acostarse.

LOCALIZACION:

En cascadas, fuentes, zonas rocosas y húmedas con abundante vegetación de todas las Islas, excepto Lanzarote y Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA EL RIÑON

RATONERA

FORSSKAOLEA ANGUSTIFOLIA RETZ.

La hierba ratonera es una planta endémica canaria en forma de arbusto, de consistencia generalmente leñosa y de 1 m. de altura aproximadamente. Los tallos son rojizos-purpúreos y las hojas alternas, lanceoladas y dentadas con espinas marginales y pelillos rígidos que pican al cogerlas. La cara superior de la hoja (haz) presenta un color verde-glauco, y la inferior (envés) es blanquecina. Las flores son poco notables. La planta se reproduce por semillas durante casi todo el año.

La ratonera es en su totalidad un poderoso anti-inflamatorio de los riñones, alivia la irrtación de la vejiga urinaria y la cistitis; es, además, una planta muy diurética y adecuada para el tratamiento de los cólicos nefríticos.





MODO DE EMPLEO:

Se recomienda cualquier parte de la hierba (raíz, tallo u hojas), en la proporción de 1 cucharada sopera para una taza de agua. Calentar todo junto en cacerola de vidrio o cerámica durante 10 minutos de decocción. Tapar y dejar reposar 5 minutos. Beber 5 veces al día entre las comidas.

LOCALIZACION:

Abunda en todas las Islas en estado silvestre, entre riscos y barrancos más bien áridos. En la zona Sur la ratonera despide un aroma más penetrante que en el Norte.

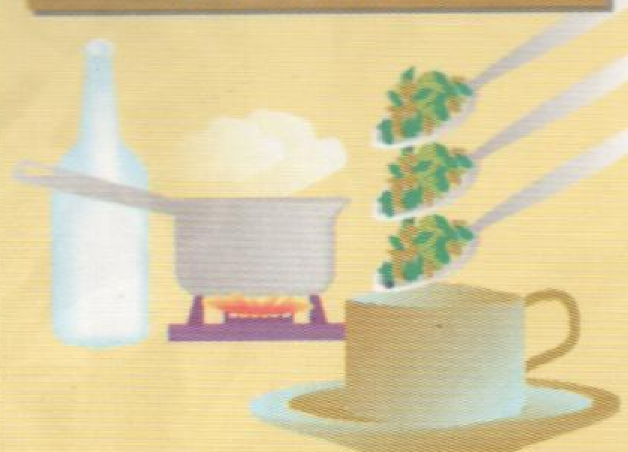


ROMPEPIEDRAS

LEPIDIUM LATIFOLIUM L.

La rompepiedras es una planta crucífera de consistencia robusta. Sus hojas de forma lanceolada son grandes, con los bordes aserrados. El sabor de estas hojas es bastante picante, similar al del berro y la mostaza. Crece en lugares acuáticos: fuentes, acequias, nacientes, etc.

La rompepiedras es una hierba de naturaleza caliente, con esencias sulfuradas ricas en cobre y yodo. Tiene virtudes diuréticas y tonificantes de la vejiga urinaria. Por su alta gradación calórica disuelve toda clase de cálculos renales, a veces de 1 cm. de espesor. Las hojas frescas masticadas fortalecen los dientes y encías. Los baños de pies con caldo de rompepiedras caliente son muy apropiados para estimular la circulación y dar calor al cuerpo.







MODO DE EMPLEO:

En infusión, utilizar hojas, tallos y semillas troceados; depositar 3 o 5 cucharaditas medianas en 1/4 litro de agua hirviendo, y dejar en reposo 3 minutos; beber caliente en ayunas y al acostarse. También se puede tomar en zumo diluido con la cantidad doble de agua.



LOCALIZACION:

En jardines y asilvestrada en barrancos y nacientes de Gran Canaria, Tenerife, La Gomera y La Palma.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA EL RIÑON

TREINTA NUDOS

POLYGONUM AVICULARE L.

La treintanudos es una hierba anual rastrera, de raíz endurecida y bien ramificada, con tallos nudosos muy prolongados con líneas verdes y amarillas. En cada nudo nace una hoja pequeña, lanceolada y con los bordes lisos. Las florecitas se agrupan en la axila de las hojas y su color es blanco rosado, que se vuelve de tono flor de melocotón cuando aparece el fruto dentro. Florece todo el año.

En su composición la treintanudos guarda sustancias resinosas, taninos, azúcares, ácido sílico, flavonoides y vitamina C. También llamada lengua de pájaro, se trata de una planta muy diurética y refrescante, apropiada para aliviar los males del riñón; desinflama, desinfecta, es adelgazante y detiene diarreas de carácter grave. Las personas que padezcan de dolencias renales harán bien en beber abundantes tisanas de esta hierba sin temor a efectos secundarios.





MODO DE EMPLEO:

Cortar los tallos en trocitos chicos y llenar 3 cucharadas medianas, a ser posible de madera, para una taza grande de agua. Dejar a fuego lento durante 10 o 13 minutos preferentemente en cacerolas de barro o cristal, tapar y esperar 5 minutos. Tomar 5 o 6 tazas al día.



LOCALIZACION:

Se cría en tierras de labor y al borde de los caminos en todas las Islas, aunque apenas se encuentra en Lanzarote y Fuerteventura.

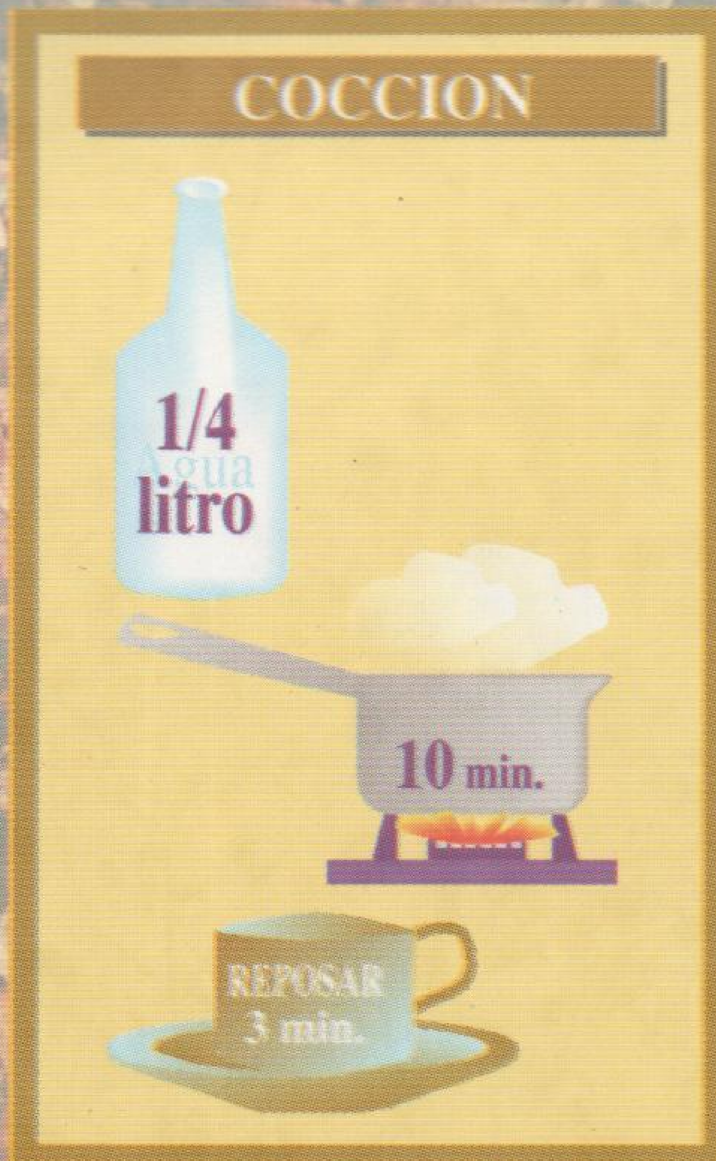
Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

CARDO BORRIQUERO

CARDUUS SP.

El cardo borriquero o cardo de burro es una especie de cardo muy común en nuestras Islas que puede alcanzar hasta un metro de altura. Es muy ramoso, acanalado, de un color verde blanquecino. En la base de las hojas tiene una membrana espinosa. Las hojas son alargadas, recortadas muy profundamente en tiras estrechas, con vellosidades por la parte inferior (envés) y erizadas de espinas. Sus flores nacen sobre los extremos de los tallos, de tres en tres o de cuatro en cuatro, con hiladas de color purpúreo muy llamativo. Los burros lo utilizan como hierba forrajera sin problema alguno para digerirlo.

En la composición del cardo borriquero entran diversas sustancias amargas, taninos y fermentos, que le confieren propiedades diuréticas y tónico-hepáticas, que estimulan el hígado y reparan las células enfermas de la vesícula biliar. Si necesitamos expulsar la bilis estancada en nuestro organismo, en los casos de hígado graso, cirrosis o hepatitis, el cardo borriquero resulta ser la planta ideal para tomar.







MODO DE EMPLEO:

Prepararlo en cocción de 10 a 15 minutos a fuego lento, en recipiente de barro o cristal tapado. Dejar 3 minutos en reposo y beber 3 a 5 veces al día.

LOCALIZACION:

Abunda en terrenos incultos y descubiertos de todas las Islas, entre los 300 y 1000 m.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

AULAGA

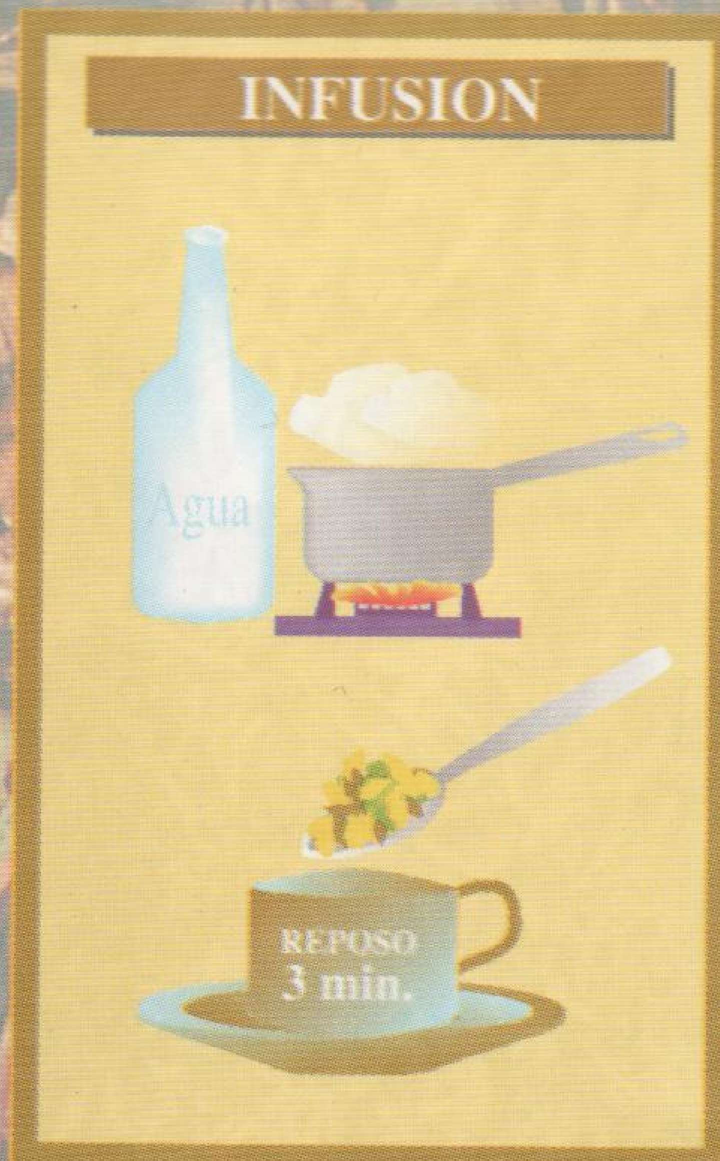
(JULAGA)

LAUNAEA ARBORESCENS BATT.

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS HEPATICO-BILIARES

La aulaga es un arbusto de origen africano, propio de terrenos costeros o cercanos al mar. Sus tallos son rastreros, leñosos, enmarañados con ramas delgadas en forma de horquilla, de color verde blanquecino. Arde con mucha facilidad. Sus flores son amarillas y brotan sobre los picos de las púas, cada una consta de un cáliz compuesto de cinco escamillas ribeteadas de blanco. Las semillas, muy menudas, están coronadas por pelusillas blancas. Antiguamente, la aulaga se usaba para rellenar colchones, pues de esta forma se aseguraba un buen sueño.

Las sumidades floridas de la aulaga tienen muchos principios activos amargos con propiedades que ayudan a curar la ictericia y tonifican el hígado. Los niños pequeños con piel amarillenta en seguida cogen color encarnado cuando beben agua de aulaga.







MODO DE EMPLEO:

Preparar infusiones de flores amarillas de una cucharadita mediana de flores para una taza de agua hervida. Reposar 3 minutos y beber 2 veces al día en ayunas y antes de cenar.

LOCALIZACION:

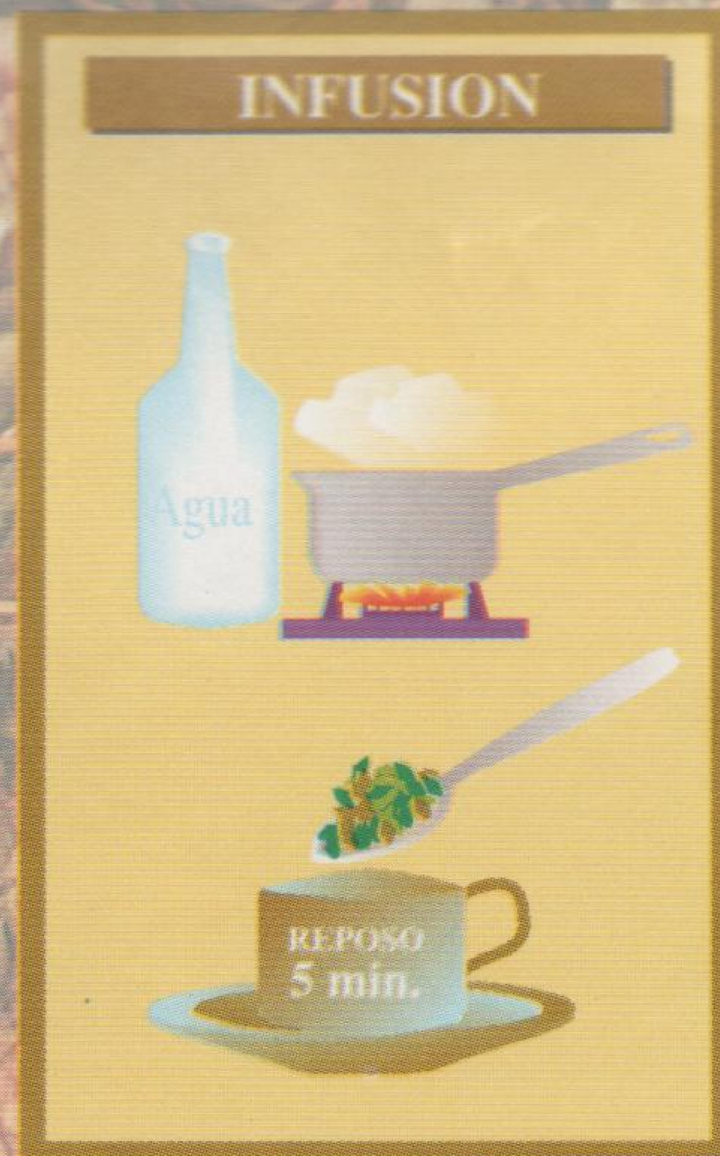
Abunda en terrenos incultos y secos cercanos al mar, en todas las Islas.

MOCO DE PAVO

AMARANTHUS CAUDATUS L.

El moco de pavo es una hierba de jardín que posee un tallo rastrero y unas vistosas flores dispuestas en espigas o grandes penachos de color púrpura o carmesí, que debido al peso se van curvando hacia abajo (de ahí su nombre). Sus numerosas flores pequeñitas son permanentes, con cinco estambres cada una, y con frutos en forma de cajitas coloradas con una semilla redonda en su interior. Las hojas, también de color encarnado oscuro, son algo onduladas por los bordes y forman una especie de roseta.

Esta planta se conoce tradicionalmente por sus aplicaciones terapéuticas en los tratamientos de enfermedades hepático-biliares. Es un desinflamante del hígado y la vesícula, así como un eficaz remedio para la ictericia. Al calentarse suele colorear ligeramente el agua de las tisanas. Las semillas se secan y se guardan para plantar.





MODO DE EMPLEO:

Tallo, hojas y flores se utilizan bien troceados en infusión con una proporción de 1 cucharada sopera para una taza de agua hervida; tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Beber 3 veces al día antes de las comidas principales.

LOCALIZACION:

En jardines de todas las Islas.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS HEPATICO-BILIARES

TASAIGO

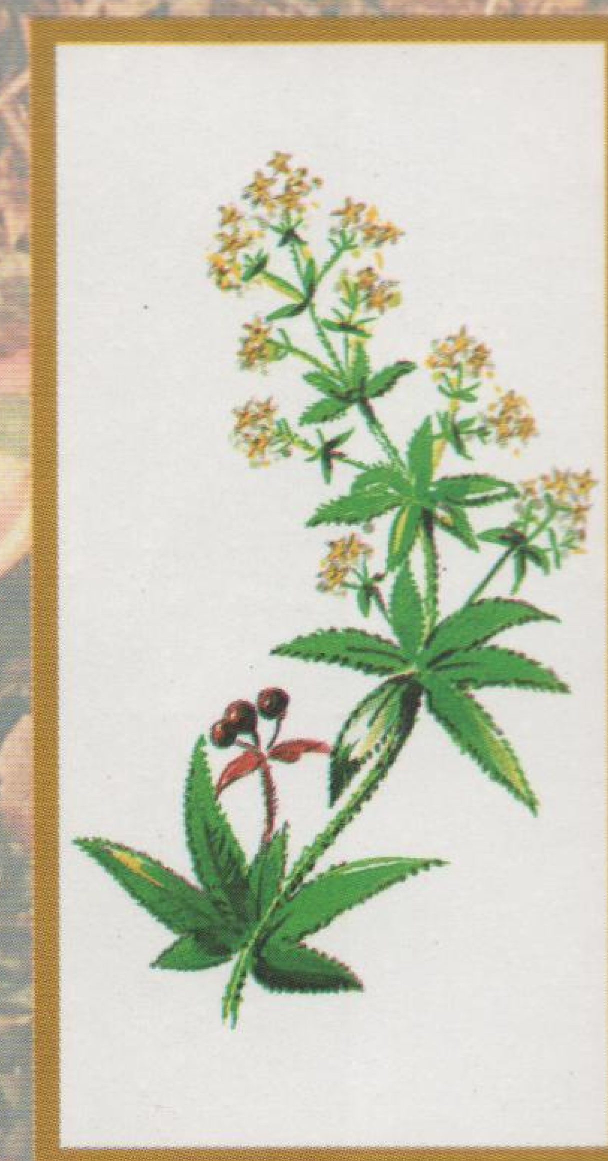
(TASALLO)

RUBIA FRUCTICOSA AIT.

El tasaigo es una hierba endémica de Canarias y Madeira, con raíz gruesa, sarmentosa y alargada de matiz rojizo. El tallo es ramoso, estriado, con cuatro cantos bien pronunciados y con pequeñas espinitas que lo hacen rasposo al tacto. Las hojas crecen de cuatro en cuatro, cubiertas de picos por todo su contorno, excepto por el nerviecillo del respaldo. Sus flores son pequeñas, blanquecinas o amarillentas. Los frutos son unas bayas grisáceas o negras pegadas de dos en dos, que al madurar adquieren el tamaño de un guisante. Las hojas y el tallo del tasaigo tienen un sabor ligeramente ácido. Florece en verano, aunque para efectos medicinales las raíces se pueden coger en primavera.

En la composición del tasaigo podemos encontrar dextrosas, ácido málico y diversos glucósidos. El tasaigo posee virtudes diuréticas y aperitivas, especialmente en su raíz. Debido a los efectos de limpieza y drenaje que provoca en el organismo, se recomienda igualmente los caldos de raíz para combatir los trastornos e inflamaciones de hígado y bazo.





MODO DE EMPLEO:

En decocción de tallos y raíces de una cucharada sopera para 1/4 litro de agua durante 15 minutos a fuego lento (el caldero debe estar tapado). Esperar 5 minutos y tomar 3 veces al día antes de las comidas.

LOCALIZACION:

Se encuentra en estado silvestre en Azores, Madeira y Canarias entre riscos y barrancos; en Lanzarote y Fuerteventura es muy escasa.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

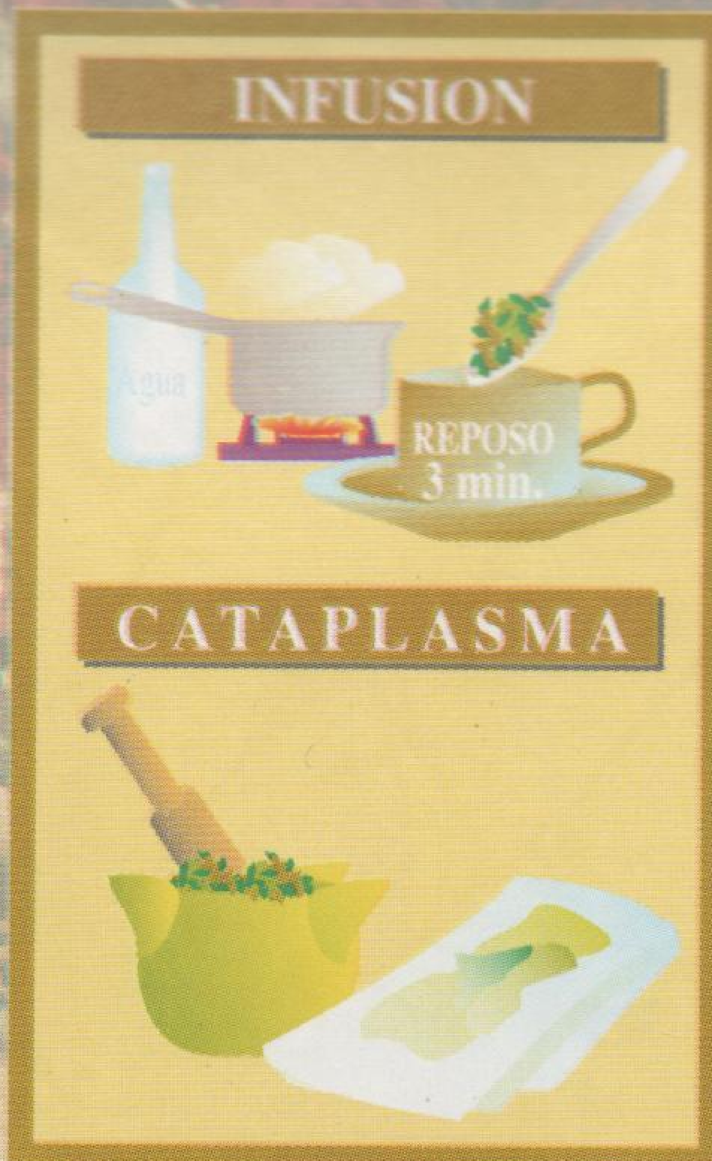
HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS HEPATICO-BILIARES

VERBENA

VERBENA OFFICINALIS L.

La verbena es una hierba vivaz con un tallo-rizoma de color parduzco y raicitas fibrosas poco ramificadas. Tiene hojas profundamente dentadas, con segmentos desiguales y un color verde oscuro. Sus flores son lilas, formando una larga espiga brillante. La verbena se cría en lugares muy húmedos, nacientes de agua, acequias o estanques.

Sus virtudes curativas son muy renombradas, desde actuar sobre el sistema digestivo y hepático hasta calmar los dolores neurálgicos y neutralizar los efectos alcohólicos sobre el organismo. En las cirrosis hepáticas el tratamiento continuado con verbena produce una recuperación notable. La verbena encierra en su interior sustancias y componentes activos como los taninos, glicósidos, mucílagos, verbenalina y aceites amargos.





MODO DE EMPLEO:

Las hojas y sumidades floridas se utilizan en infusión. Una cucharada sopera para una taza de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 3 minutos. Beber tres veces al día antes de las comidas. También puede aplicarse cataplasmas de hojas calientes sobre el hígado o masticar las hojas crudas.

LOCALIZACION:

En forma silvestre se encuentra en terrenos húmedos, cerca del agua potable en todas las Islas, excepto Lanzarote y Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS HEPATICO-BILIARES

ABREPUÑO

CENTAUREA MELITENSIS L.

El abrepuño es una variedad de cardo estrellado de tamaño pequeño que se cría en barancos secos y terrenos pedregosos de las Islas más orientales. Tiene una cabezuela amarilla de flor, muy espinosa, que se clava en la mano al cogerla (de ahí su nombre).

El abrepuño es una excelente planta para el drenaje y limpieza de la vesícula biliar y el hígado. Se utiliza además los capullos espinosos para reducir el azúcar en la sangre y bajar la fiebre. El abrepuño tiene propiedades hipogluceminantes, febrífugas y analgésicas. Su uso continuado equilibra el colesterol y previene los tumores corporales. Contiene principios amargos y ácido calcitrápico. Junto con la flor de camellera (Centaurea calcitrapa), la flor de abrepuño se utiliza majada para cuajar quesos.





MODO DE EMPLEO:

Cortar los capítulos florales (equivalentes a 3 ó 5 cucharadas) y prepararlos en infusión de agua hirviendo. Dejar reposar unos 5 minutos. Beber tres veces al día, o más, después de las comidas principales.

LOCALIZACION:

Se encuentra en barrancos y terrenos pedregosos de Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria y Tenerife.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

ALTABACA

DITTRICHIA VISCOSA L. GREUTER

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS ANTIRREUMATICAS Y ANTIARTRITICAS

La altabaca es una especie mediterránea muy difundida como hierba silvestre en todas las Islas, desde los barrancos arenosos hasta las orillas de pistas y carreteras. Esta mata perenne, leñosa en la base, que suele medir 1 m. de altura, tiene los tallos viscosos con vellosidades y las hojas simples, lanceoladas con los bordes dentados-aserrados y muy pegajosas al tacto. Las flores terminales forman unas cabezuelas con pétalos amarillos. Las semillas son pequeñas, con vilanos o globos plumosos. Florece desde agosto hasta principios de octubre.

La altabaca tiene propiedades analgésicas y antirreumáticas, también es un excelente cicatrizante de heridas y se emplea con frecuencia para curar contusiones y golpes fuertes o dolores de muelas. Contiene aceites esenciales y cineol.







MODO DE EMPLEO:

Las sumidades floridas se toman en infusión de una cucharada mediana para una taza de agua hervida. Tapar y dejar reposar 5 minutos. Beber en ayunas o cuando hay mucho dolor. Se aplica igualmente en forma de cataplasma de hojas majadas sobre la piel o huesos lastimados.

LOCALIZACION:

Abunda en todas las Islas a partir de los 200 m. de altitud; algo escasa en Lanzarote y Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

LEÑA BUENA

(LEÑA SANTA)

NEOCHAMAELEA PULVERULENTA ERDT.

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS ANTIRREUMATICAS Y ANTIARTRITICAS

La leñabuena es un arbusto endémico de Canarias que puede medir hasta 1,5 m. de altura. Los tallos y hojas están densamente cubiertos de pelos cortos y blanquecinos. Las hojas son alternas, lineares, lanceoladas, de color verde grisáceo o claro, y nacen agrupadas en paquetillos. El tronco por dentro tiene una madera muy sólida de tono amarillo y las flores aparecen en la parte superior de los encuentros de las hojas, con cuatro pétalos amarillos alargados y cóncavos. Los frutos de la leñabuena son tres o cuatro coquitos del tamaño de un garbanzo, de color gris, con dos pepitas amargas en su interior.

Numerosas son las propiedades de esta leña santa: se le atribuyen efectos antiasmáticos, anticatarrales y anestésicos. Para esguinces, fracturas y golpes los baños con agua de leñabuena se han recomendado periódicamente en zonas de La Aldea, Mogán, Tasarte y Veneguera. Para prevenir dolores reumáticos, la leñabuena con limón es una receta muy aconsejable. A nivel fitoquímico esta planta contiene cumarinas y cromonas.





MODO DE EMPLEO:

Se cortan trozos de tallo y se preparan en infusión de 1 cucharada sopera para 1/4 litro de agua hirviendo. Dejar 3 minutos en reposo y añadir unas gotas de limón, para beber por la mañana en ayunas y antes de acostarse.

LOCALIZACION:

En la zona Sur de todas las Islas, a excepción de Lanzarote y Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

OROVAL

WITHARIA ARISTATA AIT.

El oroval es un arbusto endémico canario de la misma familia de las solanáceas, que nace en algunos barrancos de nuestras Islas y puede llegar hasta los 2 m. de altura. Tiene las hojas grandes, ovales, cuneiformes por la base y onduladas por los bordes. Si las cortamos desprenden un fuerte olor, algo parecido al azufre. Las flores son muy pequeñas, con un cáliz de 5 dientes alargados, y la corola verde-amarillenta. Dentro se encuentra camuflado el fruto, que es una baya redonda que al madurar se vuelve anaranjada o encarnada. Las semillas son muy numerosas, como las del tomate, y germinan bien en tierra de barrancos.

El oroval encierra muchas sustancias medicinales todavía hoy poco estudiadas, se supone que contiene algún alcaloide. Es una planta que calma los dolores de huesos y músculos, algo anestésica, empleada a menudo para lavar heridas graves y golpes. Incluso las contusiones y cortes producidos por metales oxidados se han curado con hojas de oroval calientes. Para lumbagos y artrosis el oroval aplicado con cierta constancia proporcionan una mejoría notable.

MODO DE EMPLEO:

Los frutos, hojas y corteza de oroval se emplean en cocimiento de 1 cucharada sopera de partes bien troceadas para 1/2 litro de agua en cacerola de cristal durante 10 minutos. Beber un vasito pequeño en ayunas y otro al acostarse. Con frutos y hojas majadas se elaboran cataplasmas para las rodillas inflamadas.

LOCALIZACION:

Asilvestrada en barrancos de todas las Islas. En Lanzarote, Fuerteventura y El Hierro, desde hace pocos años, ya no se puede localizar.

¡Atención!, es una especie protegida.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

FOTO: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

PITA ZABILA

ALOE VERA L. BURM.

La pita zábila o sábila es una planta liliácea de origen americano con hojas grandes y carnosas, dispuestas en grandes rosetones, con espinas marginales en los bordes y otras más recias en el extremo de cada hoja. Las flores aparecen al final de una espiga central en forma de tubo y se asemejan a una diminuta piña de plátanos amarillos. La pita necesita terrenos secos y soleados para crecer.

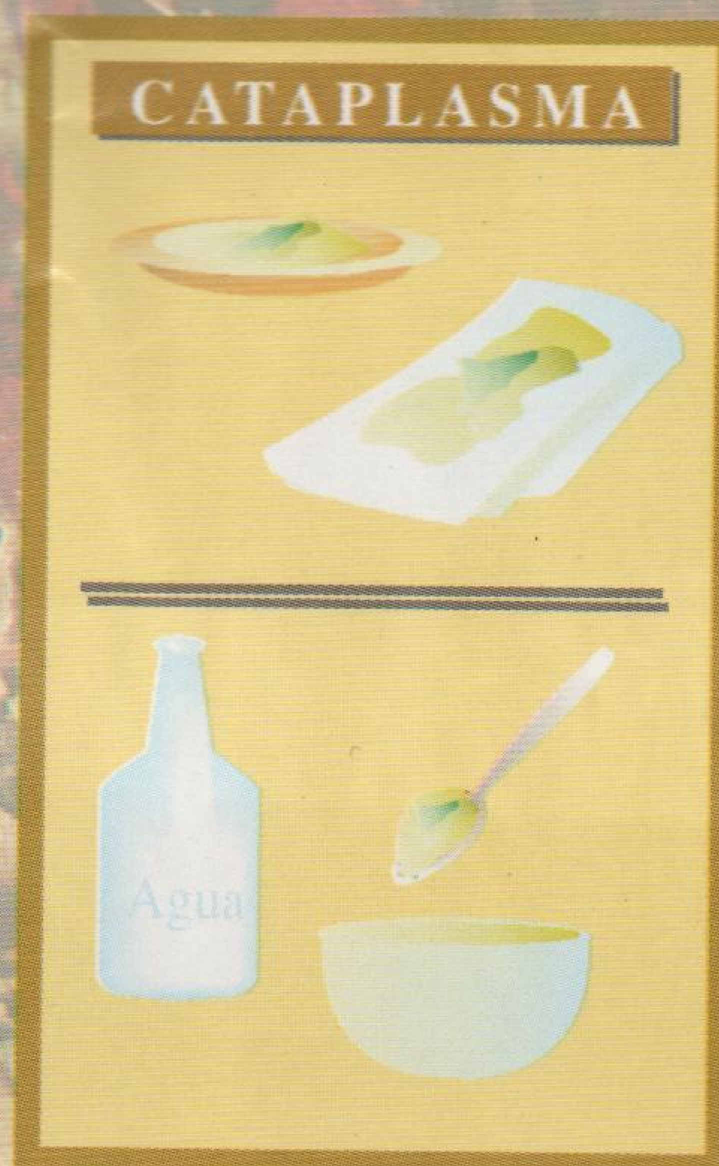
Ultimamente se han puesto muy de moda los preparados de aloe vera debido a los principios terapéuticos que contiene el acíbar, sustancia babosa y transparente amarga y laxante. El aloe está compuesto a nivel fitoquímico por sustancias medicinales como la aloína, emodina y derivados antracénicos. Las virtudes curativas de la pita zábila son muy amplias: elimina toxina y depósitos de grasa o material inorgánico acumulado en nuestro organismo, ayuda a combatir los dolores reumáticos, elimina el estreñimiento y sirve como hidratante y regenerador de la piel en caso de quemaduras, psoriasis, eczemas, etc.

MODO DE EMPLEO:

El aloe se usa extrayendo su gelatina acuosa y friccionando las partes doloridas con un algodón o gasa; también se emplea a modo de cataplasma fija durante 1/2 hora y en cucharitas de café en ayunas, diluido con agua y al menos durante 15 días seguidos.

LOCALIZACION:

En jardines y terrenos cultivados de todas las Islas, especialmente en zonas soleadas y secas.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

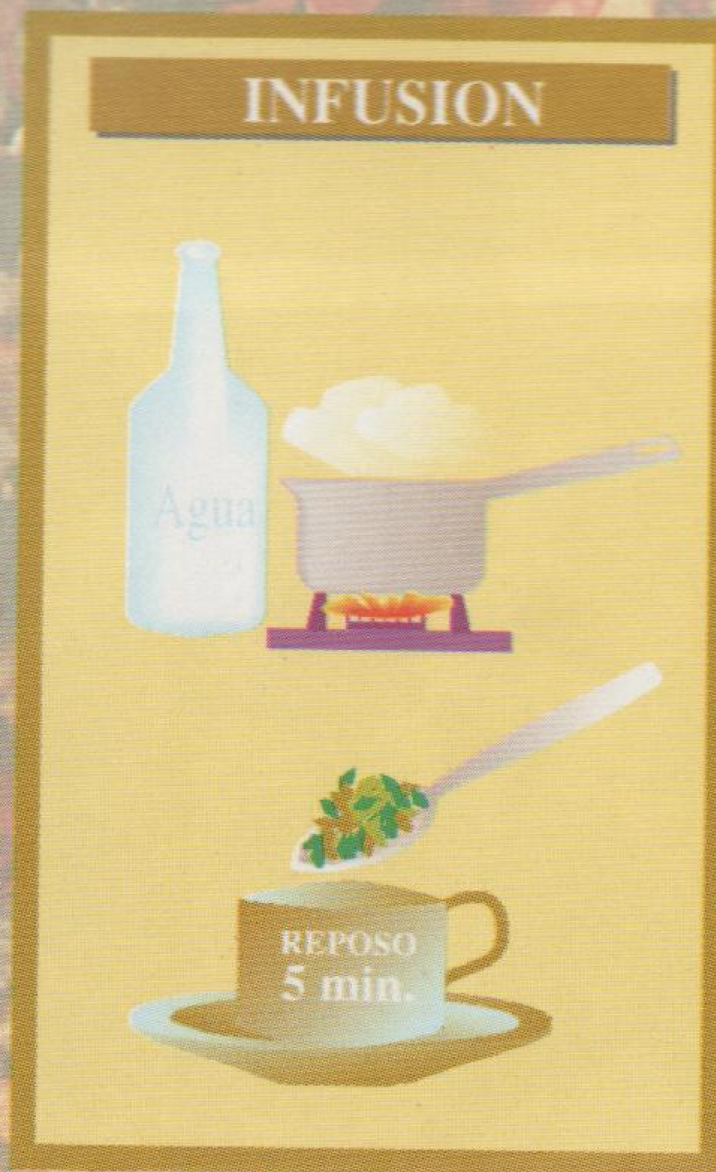
HIERBAS ANTIRREUMATICAS Y ANTIARTRITICAS

SALVIA BLANCA

SIDERITIS DASYGNAPHALA (W. Y B.) CLOS.

La salvia blanca es una mata leñosa de un color blanco-algodonoso, sus hojas son ligeramente serradas con grandes peciolos. Las inflorescencias están ramificadas desde la base y los dientes del cáliz poseen una especie de espinas largas y una corola amarillo-blanca. Normalmente la planta no sobrepasa los 50 cm. de altura.

La salvia blanca es un poderoso estimulante del sistema circulatorio y un preventivo contra los catarros de invierno. Además de sus virtudes para reducir la fiebre, se recomienda especialmente para curar los dolores reumáticos provocados por tiempo húmedo y para lavar manos y pies con artrosis. Sus principios activos son aceites esenciales, glutinol, flavonas y candol.





MODO DE EMPLEO:

Se utiliza en infusión de 1 cucharada sopera de hojas frescas o secas añadidas a una taza de agua hirviendo. Dejar 5 minutos en reposo y beber 3 veces al día antes de las principales comidas. Otra modalidad de uso consiste en hacer pediluvios y maniluvios (baños de pies y manos con 100 gr. de hojas y ramas por 2 litros de agua) a temperatura soportable durante unos 15 minutos, para acostarse luego bien abrigado. Conviene no abusar de esta planta.

LOCALIZACION:

Crece en las cumbres de Gran Canaria: Roque Nublo, Cruz de Tejeda y Pozo de Las Nieves.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

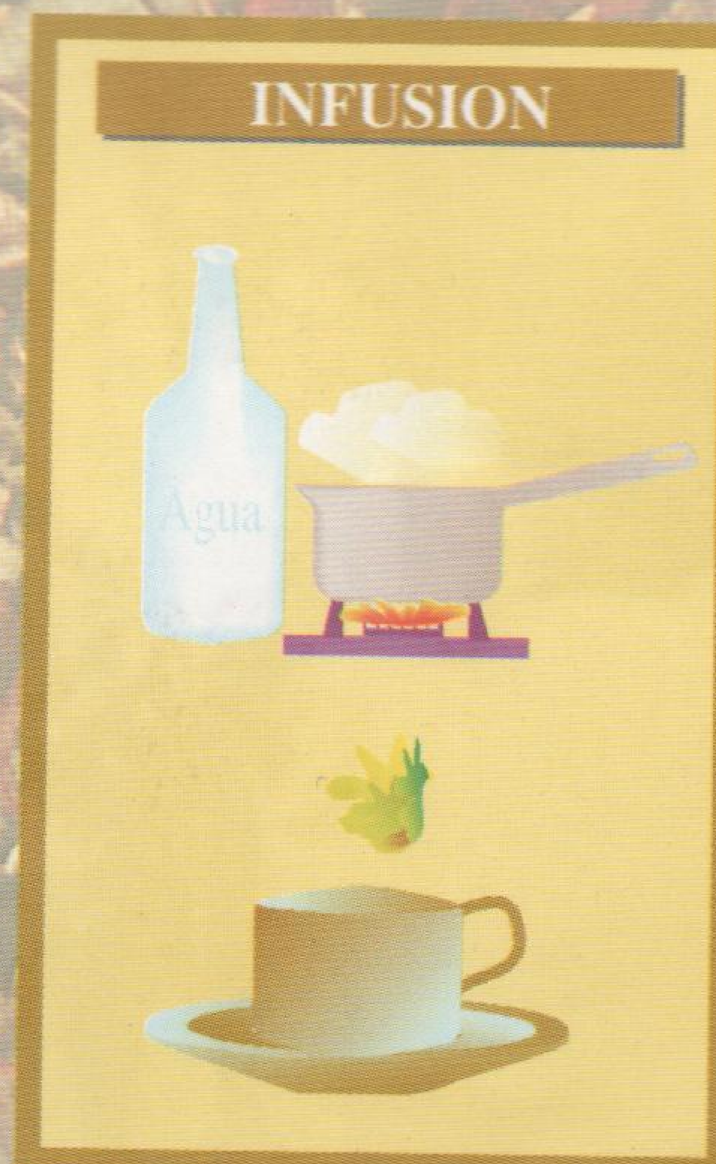
HIERBAS ANTIRREUMATICAS Y ANTIARTRITICAS

TUNERA

OPUNTIA FICUS-BARBARICA A. BERGER

La tunera es una planta de origen mejicano muy extendida en todas nuestras Islas, fácilmente reconocible por sus palas espinosas, con flores amarillas o rojizas, y por los tunos o higos chumbos muy apreciados en la repostería canaria.

Las pencas o palas son muy jugosas, con una pulpa muy medicinal, utilizada también como alimento digestivo. Se aplican calientes con un poco de aceite sobre zonas doloridas por frío, lumbago o reumatismo articular crónico, con excelentes resultados. Las flores secas del tuno blanco también se utilizan en infusión para reducir las inflamaciones y dolores (una flor para una tacita de agua guisada). La gelatina de las palas está compuesta por una serie de azúcares y sustancias mucilaginosas, junto con materias nitrogenadas.





MODO DE EMPLEO:

Para uso externo, abrir una pala de tunera tierna en dos tajos, quitándole previamente cualquier resto de espinas. Calentar la parte interior gelatinosa en una sartén con poco aceite y colocar sobre la parte dolorida.

LOCALIZACION:

En todas las Islas, desde la costa hasta las medianías.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA HERIDAS Y QUEMADURAS

1

GERANIO

PELARGONIUM S. P. HYBRIDUM

El geranio es una planta ornamental de jardín, que destaca por la coloración de sus flores aparasoladas, desde un tono escarlata hasta el blanco o púrpura. Los tallos son consistentes, algo huecos por dentro, y las hojas, redondeadas, acorazadas y recortadas por los bordes, contienen mucho jugo y taninos en su interior. Los frutos nacen en una especie de alfilera de 1 o 2 cm. Cada geranio, debido a sus continuas hibridaciones, presenta aspectos muy particulares y aromas diversos.

Posee virtudes astrigentes y cicatrizantes, sus hojas majadas detienen las hemorragias. En gargarismos, las flores y hojas cocidas con agua reducen las inflamaciones de garganta y curan las llagas de la boca. En las hemorroides y úlceras de estómago se aplica el jugo de geranio.

MODO DE EMPLEO:

Normalmente se usa toda la planta preparada en decocción de 3 cucharadas medianas para 1/4 litro de agua cocida a fuego lento, durante 7 a 10 minutos. Tapar y dejar reposar 3 minutos. El jugo de las hojas de geranio licuado con agua también actúa sobre toda clase de heridas y quemaduras.

LOCALIZACION:

En huertas y jardines de todas las Islas.







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA HERIDAS Y QUEMADURAS

2

TEDERA

(TEERA)

PSORALEA BITUMINOSA L.

La tedera es una hierba de origen mediterráneo, introducida en Canarias por marineros andaluces. Tiene cepa perenne, con tallos de hasta 1 m. de altura y hojas de tres en tres en cada ramita. Las flores son de color azul violeta y blanco, formando cabezuelas apelotonadas. El fruto es ovoide y velloso con una sola semilla. Al cortar las hojas y prensarlas se desprende un olor semejante al almizcle, que gusta mucho a los animales. Su sabor es ligeramente amargo.

La tedera contiene un alcaloide, la psoralina, que actúa calmando los dolores y cerrando heridas (virtudes vulnerarias). Sus propiedades antihemorrágicas son extraordinarias y en pocos minutos detienen brotes de sangre. La tedera, además, es rica en sales minerales y calcio. Algunos pastores afirman que una mata de tedera, o algunas hojas, puestas detrás de la oreja, alivian la acidez de estómago. Para picaduras de abejas y alergias de piel, la tedera es la planta adecuada.

MODO DE EMPLEO:

Se prepara en infusión de 1 cucharada de hojas para 1/4 litro de agua hervida. Dejar reposar y beber una vez al día. Sin embargo, su uso más extendido es a nivel externo, en forma de cataplasmas sobre la piel y las heridas graves.

LOCALIZACION:

La tedera silvestre se encuentra en todas las Islas, entre los 200 y 900 m. de altitud, aunque es muy escasa en Lanzarote y Fuerteventura.

CATAPLASMA



INFUSION







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA HERIDAS Y QUEMADURAS

VEROL

AEONIUM SP.

El verol o verode es una hierba perenne o arbusto pequeño con el tallo algo leñoso por la base. Tiene las hojas en forma de roseta, enteras y carnosas, con los bordes ciliados. Sus flores son amarillas, rosadas o blancas. Los aeonium son la familia con mayor variedad de especies que existe en Canarias y se diferencian entre sí por el tamaño, la pigmentación y las hojas más o menos gruesas.

Todas las especies de veroles, como pueden ser el góngano, el bejeque, la oreja de abad, el pastel de risco, etc, se caracterizan por sus propiedades refrescantes, antiinflamatorias, cicatrizantes, desinfectantes, vulnerarias y balsámicas (para atenuar los dolores de las quemaduras sobre la piel). Las hojas majadas y aplicadas sobre la frente son un remedio apropiado para reducir la fiebre. En su composición fitoquímica entran glicósidos y diterpenos.

MODO DE EMPLEO:

Del verol se utiliza generalmente el zumo o jugo exprimido de tallo y hojas a modo de cataplasmas sobre las zonas afectadas.

LOCALIZACION:

En todas las Islas, entre los 200 y 1.500 m. de altitud, según la especie.

CATAPLASMA







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA HERIDAS Y QUEMADURAS

VINCA

(HIERBA DONCELLA)

VINCA MAJOR L.

La vinca es una hierba perenne con una raíz rastrera y fibrosa de color blanquecino. Las hojas son lustrosas, acorazonadas, de un matiz verde brillante, con forma ovalada y sabor amargo. Sus flores, de color azul violeta claro, tienen el cáliz dividido en cinco gajos profundos y lineares con un pentágono central.

Los principios activos medicinales que posee la vinca residen casi totalmente en las hojas, donde se puede hallar vincamina (alcaloide), vincina y heterósidos. La acción astrigente, vulneraria y antihemorrágica de la vinca ha sido comprobada por los especialistas en fitoquímica más prestigiosos del siglo XX. En general, la vinca se utiliza para reducir inflamaciones de boca y garganta y aliviar los dolores menstruales con abundante hemorragia.

MODO DE EMPLEO:

Externamente, las hojas y la raíz fresca de la planta se emplean machacadas en forma de cataplasmas para cicatrizar heridas y curar diversas afecciones de la piel. Otra modalidad es la decocción de 1 cucharada sopera de hojas secas para 1/4 litro de agua durante 10 minutos a fuego lento. Tapar y dejar en reposo 3 minutos. Usar en forma de gargarismos o beber 3 veces al día entre las comidas.

LOCALIZACION:

En zonas umbrías y sotobosques de Gran Canaria, Tenerife, La Gomera, La Palma y El Hierro.

CATAPLASMA



COCCION







Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA HERIDAS Y QUEMADURAS

ACANTO

(ACANTA)

ACANTHUS MOLLIS L.

El acanto es una planta de procedencia mediterránea que aparece en nuestros campos, con grandes hojas recortadas de color verde oscuro brillante. El tallo es robusto y muy recto, terminado en una espiga de donde surgen las flores agrupadas en sectores de cuatro receptáculos muy llamativos, blancos con líneas de color púrpura o violeta. El rizoma contiene raicillas blancas muy amargas.

El acanto destaca por su abundancia en sales minerales, azúcares, mucílagos y sustancias amargas. Popularmente su uso más extendido ha sido como estimulante del apetito y como planta favorecedora de la secreción de bilis. Actualmente se emplea en forma de cataplasmas para ablandar inflamaciones y cicatrizar heridas.







MODO DE EMPLEO:

Las hojas y flores pueden utilizarse desmenuzadas en una cucharada mediana en forma de infusión para una taza de agua hirviendo. Se recomienda, sobre todo, para llagas, quemaduras y heridas en la boca (varios enjuagues y gargarismos al día, antes y después de comer).



LOCALIZACION:

En jardines y caminos de todas las Islas más occidentales, entre 300 y 700 metros de altitud.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA HERIDAS Y QUEMADURAS

GERANIO DE SAN ROBERTO

(ALFILERILLO)

GERANIUM ROBERTIANUM

El alfilerillo es una hierba anual de 1 a 3 palmos de altura, intensamente colorada-rojiza en los tallos, nudos y rabillos de las hojas. Estas hojas son delgadas y divididas en tres o cinco gajos con los bordes lobulados. Las flores son rosadas y se disponen por parejas en el extremo de un largo cabillo; aparecen envueltas en un cáliz en forma de alfiler, que posteriormente se abre y se expande. Florece en primavera y verano, según el piso bioclimático insular donde se encuentre, y su aroma es poco atrayente.

Sus tallos y hojas contienen taninos y esencias volátiles. El geranio de San Roberto posee virtudes astrigentes y diuréticas. Recientemente se están investigando nuevas aplicaciones terapéuticas en la raíz (especialmente en universidades alemanas), con cuyo zumo se pueden recuperar los enfermos sometidos a quimioterapia y radiaciones de cobalto. El uso generalizado de esta planta es a base de gargarismos y enjuagues para sanar inflamaciones, llagas y heridas de la piel y de las mucosas. Los enfermos de úlcera harían bien en tomar agua de alfilerillo.







MODO DE EMPLEO:

En decocción o cocimiento de 3 cucharadas medianas de hierba fresca para 1/2 litro de agua, durante 11 minutos a fuego lento. Para gargarismos se pueden obtener maceraciones de 5 cucharadas de hierba para 1/2 litro de alcohol y 1/4 litro de agua; dejar un día en reposo y luego hacer gárgaras en ayunas con una cucharada de maceración en medio vaso de agua.



LOCALIZACION:

En muros, riscos y barrancos de todas las Islas, sobre los 700 o 1.000 m. de altura.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

ACEBUCHE

OLEA EUROPAEA L. SSP. CERASIFORMIS

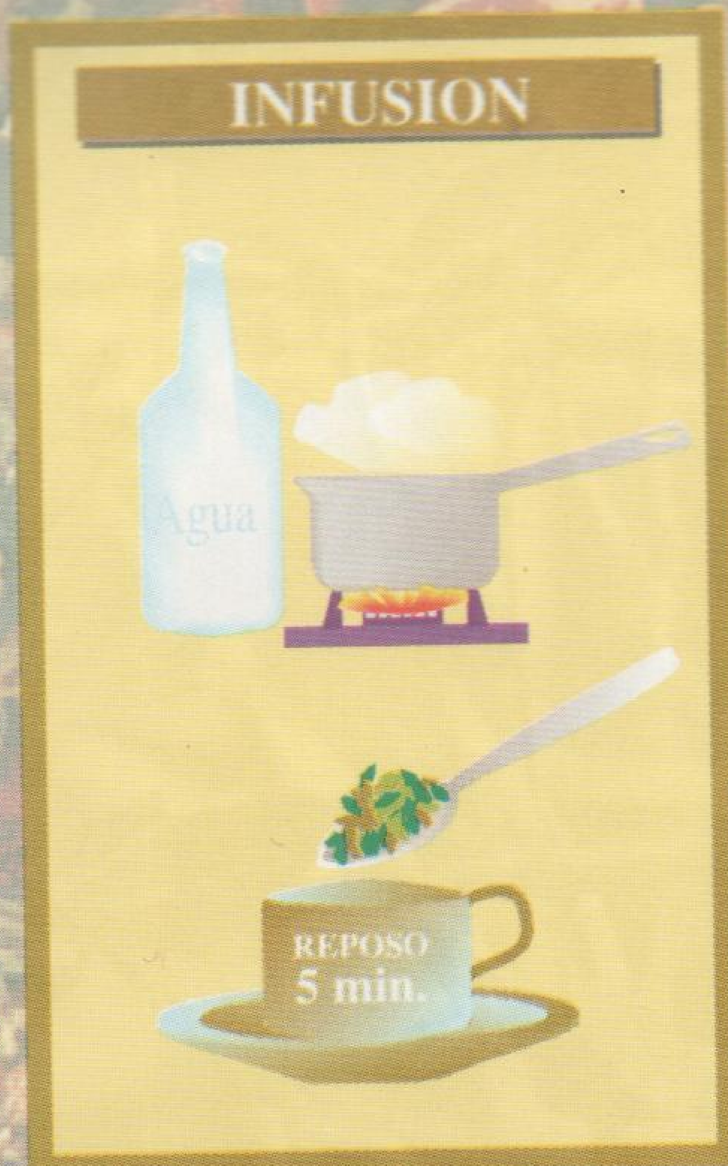
HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA FIEBRE Y DOLOR DE CABEZA

1

El acebuche es un arbusto de 2 a 6 m. de altura que presenta hojas opuestas o alternas, lanceoladas y flores hermafroditas de color blanco en pequeños ramilletes o panículas. Sus hojas son verde- brillantes por el haz y escamosa-blancas por el envés. El fruto es una pequeña aceituna carnosa y verde que se va volviendo marrón o negra al madurar. La madera de acebuche ha sido reconocida por su calidad de dureza: "con el acebuche no hay palo que luche".

Entre las sustancias fitoquímicas que dan al acebuche su carácter terapéutico están los flavonoides, aceites, glucósidos amargos, sales minerales y vitaminas A y D. Sus virtudes medicinales se orientan especialmente hacia el tratamiento de inflamación de garganta, hipertensión (baja la tensión), fiebres, estreñimiento y mal de Parkinson.





MODO DE EMPLEO:

Se aprovechan las hojas tiernas, la corteza y el fruto en infusión de 1 cucharada sopera para una taza de agua hervida; dejar 5 minutos en reposo y beber 3 veces al día antes de las principales comidas. Las hojas pueden masticarse perfectamente, tragándose el jugo, con el mismo fin que las infusiones.

LOCALIZACION:

Se encuentra en estado silvestre en barrancos y zonas de comunidades vegetales termófilas de todas las Islas, hasta los 100 m. de altitud.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

EDITA: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

CALENDULA

(ALPODADERA O MARAVILLA)

CALENDULA OFFICINALIS L.

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS

HIERBAS PARA FIEBRE Y DOLOR DE CABEZA

2

La caléndula es una hierba anual de unos 20 cm. de altura, con el tallo generalmente tumbado. Tiene las hojas enteras, las inferiores en forma de rabillo, algo carnosas y con vellosidades. Las cabezuelas de la flor son muy bellas, con un botón central de unas 15 a 20 pestañas que se abren a pleno sol, de color amarillo o anaranjado, según la variedad. La caléndula desprende un aroma particular, un poco fuerte para olfatos sensibles. Florece durante todo el año.

La caléndula es una planta con múltiples propiedades medicinales. Las sumidades floridas en infusión se beben como buen analgésico para combatir fiebres y dolores de cabeza. De los botones de la flor también se preparan pomadas antiespasmódicas y cicatrizantes. Toda la planta en general es buena para descongestionar la cabeza y provocar el sudor. Los botones de caléndula contienen aceites, caroteno, taninos y flavonoides.





MODO DE EMPLEO:

Infusión de una cucharada mediana de pestañas de la flor o botones para una taza de agua hirviendo; tapar y dejar reposar 5 minutos. Beber en ayunas y al acostarse. Las sumidades floridas también pueden usarse en tintura de alcohol de 96 grados, de 7 cucharadas para 1 litro; macerar durante una semana y aplicar con algodón sobre los lugares doloridos.

LOCALIZACION:

En jardines y huertos de todas las Islas.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

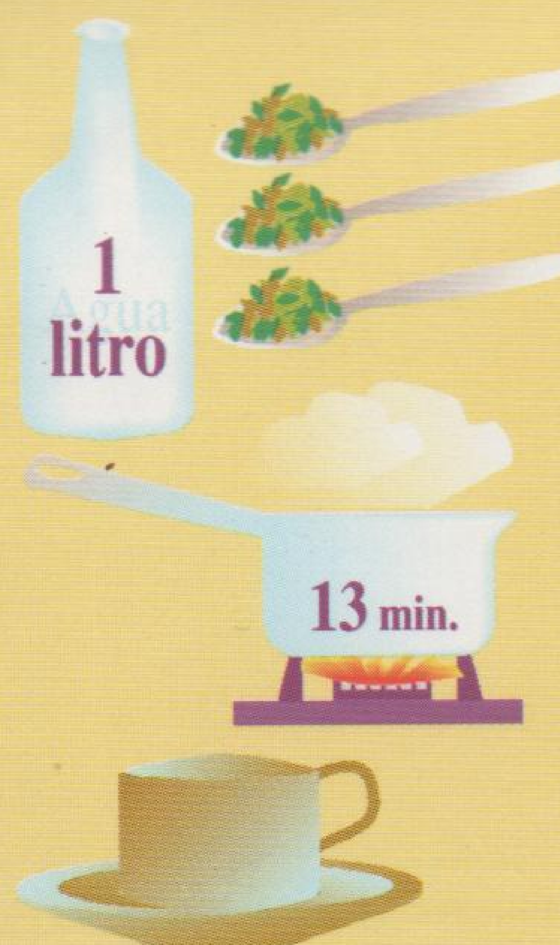
EDITA: INFORMACIONES CANARIAS S.A.
REPRODUCCION: FOTOMECANICA CANARIA
IMPRESION: LITOGRAFIA SAAVEDRA

MALVAVISCO

ALTHAEA OFFICINALIS L.

El malvavisco o malvisco es una planta vivaz que se caracteriza por su tallo erguido y alto, que alcanza más de 1 m. de altura. Sus raíces son muy fuertes y prolongadas. Las hojas son ondeadas por los bordes, de un color verde pálido, con líneas y vellosidades. Las flores, de colores rosa pálido, blanco o violeta, con algunas rayitas oscuras, generalmente tienen cinco pétalos. Los frutos son parecidos a los de la malva y crecen al lado de la flor. La floración se manifiesta entre primavera y verano.

La parte medicinal más importante del malvavisco son las raíces, que se desentierran y recolectan en otoño para obtener mayores efectos curativos. Estas raíces se secan, se raspan y finalmente se cortan en pedazos. El malvavisco es rico en mucílagos, almidón, malvina, pectina y sacarosa. Las lavativas y cataplasmas de raíz se dan a enfermos de dolores de cabeza crónicos (cefaleas) y en casos de fiebres intensas, con resultados saludables.





MODO DE EMPLEO:

Cocción de tres cucharadas soperas de raíces pulverizadas para 1 litro de agua; preparar durante 13 minutos a fuego lento y beber varias veces al día, o aplicar irrigaciones intestinales de 1 litro de este preparado con una cucharita de aceite de oliva por la noche durante 3 días seguidos.

LOCALIZACION:

Se cría en lugares húmedos y jardines de todas las Islas. Muy escasa en Lanzarote y Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

SAUCE

(SAO)

SALIX CANARIENSIS CHR. SM.

El sauce canario es un árbol endémico de Madeira, Azores y Canarias, de unos 10 metros de altura, con hojas alternas simples velludas por el envés y sostenidas por un corto rabillo. Se caracteriza por sus flores en amentos (espigas aterciopeladas) de unos 6 cm. de largo, que están protegidas por brácteas. Crece a orillas de los arroyos y barrancos con agua. Sus ramas son muy flexibles, utilizándose a menudo para trabajos de cestería. El fruto es una cápsula bivalva.

En la composición fitoquímica del sauce encontramos sustancias como taninos, glicósidos y salicina (de ahí se obtiene el ácido acetil-salicílico de las aspirinas). Las propiedades del sauce son múltiples, en cuanto poderoso anti-térmico para rebajar la fiebre y antirreumático, antiespasmódico y analgésico. La corteza y las hojas de sauce se vienen utilizando tradicionalmente para combatir las fiebres muy altas, los dolores reumáticos y las migrañas.





MODO DE EMPLEO:

En cocción de 1 a 3 cucharadas soperas de flores, hojas y corteza molida en 1/2 litro de agua a fuego lento durante 11 minutos. Tapar y dejar en reposo. Beber 3 veces al día antes de las comidas principales.

LOCALIZACION:

En lugares húmedos de todas las Islas, donde corren arroyos y barrancos, excepto Lanzarote y Fuerteventura.



Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

5

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA FIEBRE Y DOLOR DE CABEZA

VALERIANA MANSA

(MILAMORES O HIERBA DE SAN JORGE)

CENTRANTHUS RUBER D. C.

La milamores o hierba de San Jorge es una planta cultivada normalmente en jardines, pero también asilvestrada en lugares rocosos, muros y bordes de las carreteras. Tiene las hojas aovadas en la base, con los bordes enteros o un poco dentados. Las flores son blancas o rosadas, pequeñitas, formando apretados ramilletes muy bellos y llamativos. El fruto es seco, con una sola semilla. Florece en abril y mayo.

En la composición fitoquímica de la milamores, que es muy similar a la de la valeriana, se hallan ácidos orgánicos y ácido valeriánico, con un aroma persistente. Las virtudes medicinales de la milamores son parecidas a las de la valeriana (no se da en Canarias). Se trata de una planta antiespasmódica, que calma los dolores de cabeza de origen nervioso y rebaja la fiebre. Se recomienda cuando hay tics nerviosos que se quieran reducir o eliminar.

MODO DE EMPLEO:

Coger la raíz lavada y cortada en trozos pequeños, y secarla en un lugar aireado y con poca luz solar. Calentar 1 litro de agua en caldero de cristal o cerámica y con 3 cucharadas medianas de raíz molida dentro. Después de 10 minutos de fuego, tapar y dejar reposar. Beber en ayunas y al acostarse.

LOCALIZACION:

En jardines y bordes de carreteras de todas las Islas, entre 700 y 1.000 m. de altitud, excepto Lanzarote y Fuerteventura.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

COCCION







6

HIERBAS MEDICINALES DE CANARIAS
HIERBAS PARA FIEBRE Y DOLOR DE CABEZA

VERDOLAGA

PORTULACA OLERACEA L.

La verdolaga es una hierba de origen chino, muy ramosa, con tallitos tiernos extendidos en forma de estrella sobre el suelo, que se caracterizan por ser muy jugosos y de un color rojo granate. Sus hojas se asemejan a pequeñas paletas y son opuestas en la base; los bordes están remarcados por pequeñas y numerosas protuberancias de color verde-púrpura brillante. Las flores son diminutas, de una tonalidad amarilla y sólo se abren entre las 13 y las 15 horas, coincidiendo con el período de mayor radiación solar.

El elemento predominante de su composición es el mucílago, junto con algunas sustancias ácidas; el resto es prácticamente agua. Cuando se mastican, las hojas de verdolaga tienen un gusto avinagrado y refrescante. Se aprovechan como ayuda terapéutica sus virtudes cicatrizantes y desinflamantes, siendo recomendadas para fortalecer las encías sangrantes y dientes débiles. La dentera y la acidez estomacal se neutralizan fácilmente con hojas frescas de esta hierba. Las cataplasmas son excelentes para inflamaciones de ojos, fiebre y dolor de cabeza.

MODO DE EMPLEO:

Podemos preparar la verdolaga en infusiones de agua hirviendo en una taza con 1 cucharada sopera de hojas y tallos troceados. Dejar 3 minutos en reposo y beber 5 veces al día. Los emplastos de verdolaga majada en un algodón son adecuados para las jaquecas y migrañas.

LOCALIZACION:

En terrenos cultivados y jardines de todas las Islas, aunque muy escasa en Lanzarote y Fuerteventura.

Texto: JOSE JAEN
Fotos: DOMINGO GARCIA Y JOSE JAEN

INFUSION



CATAPLASMA





